

FEBBRAIO 2021 - € 1,50

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

inventa
nuovi piatti
con la
POLENTA

Girelle
di krapfen
alla crema
di cioccolato
pag. 57

112

**RICETTE
INEDITE**
non le trovi
sul sito

&

gustose
FRITTATE
d'inverno

+

28

idee con la
carne di maiale

**SAN
VALENTINO**
tra dolce
e salato

voglia di frittelle

Nodi al
Marsala, girelle
al cioccolato,
mele in pastella:
provale tutte



9 772532 353008

IN EDICOLA IL 15 GENNAIO 2021



BEVI RESPONSABILMENTE

🌐 ruffino.it
🌐 viveredigusto.it
@ [ruffinovini](https://www.instagram.com/ruffinovini)
f [ruffinowines.it](https://www.facebook.com/ruffinowines)

Vivere di Gusto **RUFFINO**

L'incanto della semplicità.
Il sapore di ogni momento insieme.
Un'arte senza tempo che sussurra alla nostra anima.
E' un modo di vivere il nostro.
E' Vivere di Gusto. Ruffino.


RUFFINO
DAL 1877

Giovanni



Alessandro



Silvia

Cristiana



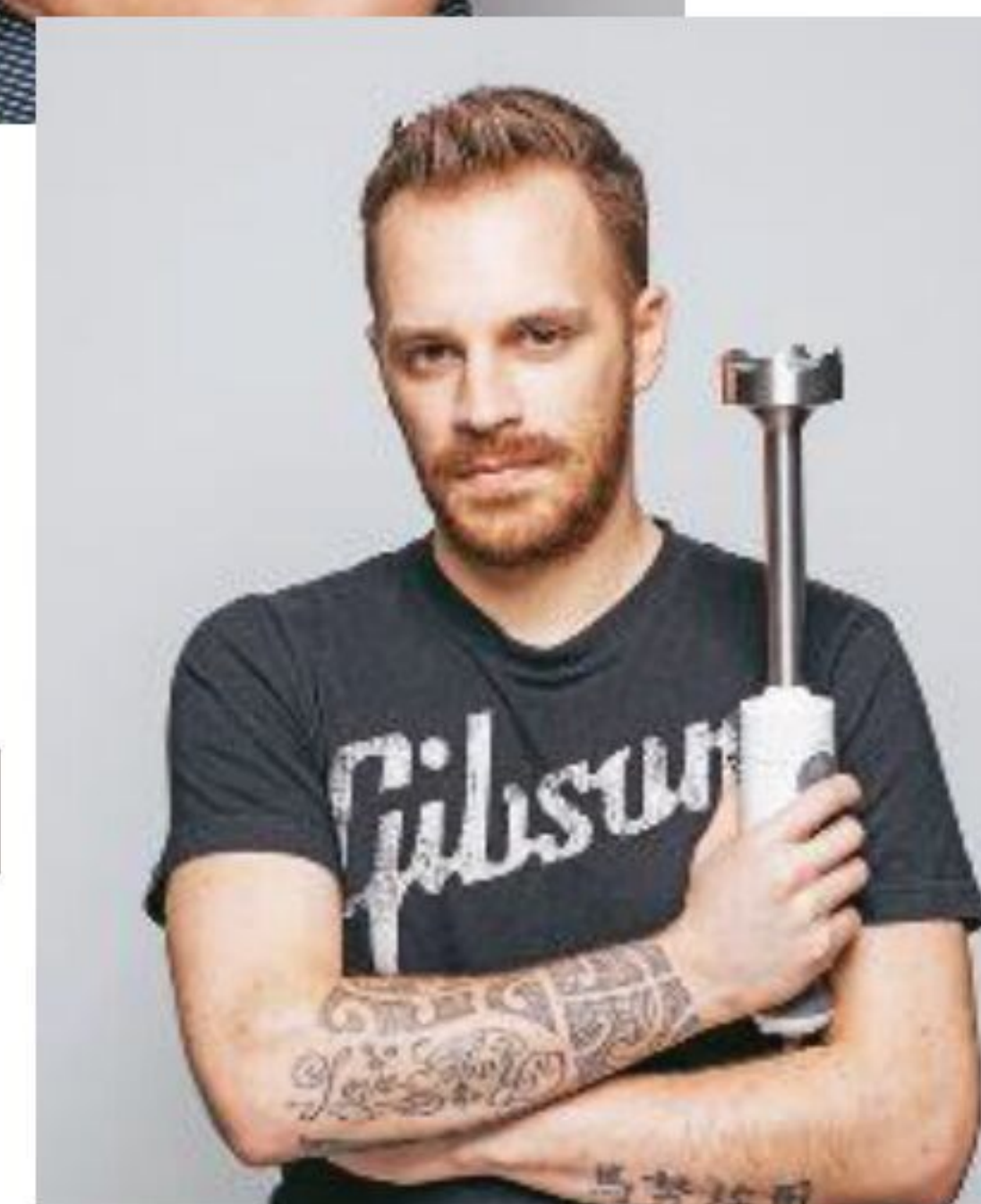
Aurora



Daniela



Manuel



benvenuti in **redazione**

Carnevale o San Valentino? A meno che non siate tenuti a mascherarvi sei giorni più tardi, cioè secondo il rito Ambrosiano, quest'anno la scelta si impone. Le tradizionali e paganissime feste di febbraio cadono proprio lo stesso giorno. Che fare? Quale festeggiare e cosa cucinare? Cominciamo dal principio. Per tenersi allenati abbiamo preparato una ricetta di carne di maiale per tutti i giorni del mese (pag. 12): filetto, carré, lonza, costine, braciole, insomma abbiamo usato ogni parte. E non solo perché "carne vale", ma per il piacere di riscoprire la tradizione contadina secondo cui febbraio è il mese destinato a realizzare salumi, insaccati e altre divine preparazioni di suino. Non pensate però che sia un numero dedicato ai soli lettori carnivori. Abbiamo anche sgusciato e sbattuto tantissime uova, trasformate in otto gonfie e dorate frittate invernali (pag. 32); la farina gialla ci ha ispirato piatti creativi diversi dalla classica polenta: gnocchi, lasagne, pizza, crêpes e una minestra con le cime di rapa che scalda, coccola e ristora (a pag. 70). Largo spazio pure alle barbabietole (pag. 74) e alle verdure invernali che scoprirete sotto una crosta di sale (pag. 90). Insomma, noi i vegetariani li vogliamo a pancia piena! Così come gli innamorati. Nella sfida, Manuel, Aurora e Giovanni hanno dato vita a una cucina fatta apposta per celebrare l'amore (a pag. 24). E se siete ancora preoccupati di non sapere cosa preparare a Carnevale, nel poster (a pag. 56) trovate tre tipi di frittelle - alle mele, di pasta annodata, come spirali ripiene di cioccolato - perfette per bambini e Arlecchini, oppure, se preferite, per la colazione tra fidanzati. Perché cucinare è sempre un magnifico segno d'amore, non trovate? O perlomeno il più goloso.

Daniela Falsitta, giornalista

STELLE e padelle

Che emozione, caro Acquario: avere Giove e Saturno improvvisamente nel segno ti offre un sacco di opportunità. Intendiamoci, non sarà un periodo di **gioia sconsiderata**, perché il primo spingerà al massimo la tua creatività e ti porterà fortuna, ma Saturno tirato (è il freno a mano zodiacale) rallenterà un pochino la tua corsa. Meglio così, eviterai di fare scelte avventate e potrai **esplorare in sicurezza** nuove strade, in campo professionale soprattutto. Complice Venere, ai fornelli stupirai tutti, passando, a giorni alterni, dalla sperimentazione più sfrenata alla poetica frugalità. Sei un artista nato: anche in cucina ti porti nel cuore violino e tavolozza. **S.B.**

ACQUARIO

dal 21 gennaio al 19 febbraio



La fortuna ti bacia in fronte
e sperimenti **cambiamenti
golosi** e vincenti

76

Alla scoperta del miele, rimedio goloso contro i malanni di stagione e ingrediente prezioso



I NUMERI
del
mese
le nostre cucine
hanno lavorato...

20 kg

DI MAIALE

tra salsicce, stinchi, bracirole,
filetto, carré, salsicce...

7 kg di
FORMAGGI

Gruyère, Asiago, taleggio,
caciocavallo, fontina, provola...

E ANCORA 192 UOVA,
PATATE, CARCIOFI, MELE,
LEGUMI E PASTA
DI OGNI FORMATO

febbraio

dietro le quinte

3 BENVENUTI IN REDAZIONE

dal nostro sito

6 NOVITÀ E TENDENZE

a febbraio

8 BANANE, RADICCHIO TARDIVO,
FORMAGGI ERBORINATI

posta e post

10 CHIEDI A NOI

28 modi per dire

12 CARNE DI MAIALE

blogger e passioni

22 GIRELLE DI LASAGNE

sfida a 3

24 BUON SAN VALENTINO

veloce con gusto

la ricetta di Manuel

29 FINTA FRITTATA CON PATATE E CIPOLLE

menu smart

30 CENARE DAVANTI ALLA SERIE TV

30 minuti

32 8 SFIZIOSE FRITTATE D'INVERNO

incroci del gusto

38 SALAME DI CIOCCOLATO

comprato al super

40 CAFFÈ SOLUBILE

classico ma non troppo

la ricetta di Giovanni

43 STRUDEL CON BIETOLE, RICOTTA E SPECK

menu della domenica

46 COME IN TOSCANA

tradizione ai fornelli

52 8 PIATTI ULTIMATI IN FORNO

poster

56 FRITTELLE

piaceri in bottiglia

58 RISERVA DUCALE RUFFINO

freschezza al banco

60 PANE TOSCANO

provato per voi

62 CANTINETTA

veg per tutti

la ricetta di Aurora

67 CAKE DI CAROTE AI LAMPONI

menu green

68 IL CARNEVALE È SERVITO

idee vegetariane

70 8 PRIMI CON LA POLENTA

delizie dal fruttivendolo

74 BARBABIETOLA

sano e buono

76 MIELE

ecoliving

79 VIVERE LA CASA IN STILE NATURALE

benessere in tavola

80 COME CONIUGARE GUSTO E SALUTE



31
I brownies, dolcetti
al cioccolato
made in Usa,
seducono nella
nuova variante



71 Una pizza così non l'hai mai gustata! Perché la base è di polenta

la scuola di giallo

la tecnica giusta

85 CESTINI DOLCI DA FARCIRE

guarda e impara

86 PASSATELLI VERDI ALLA CREMA DI CECI

90 VERDURE INVERNALI IN CROSTA DI SALE

94 ROCCIATA CON SALSA AL RUM

preparo e congelo

99 CROCCHETTE DELIZIOSE

100 TORTA CON CARCIOFI E PISELLI

con la pentola a pressione

101 SPEZZATINO ALLA BIRRA

con il microonde

102 MELE RIPIENE

bontà dal macellaio

103 PETTO D'ANATRA

dal mare in pescheria

107 PESCE DA ZUPPA

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Bruschette con salsiccia e crescenza	14
Ciambelline salate fondenti	30
Fettunta	60
Filone farcito al forno	61
Finger food di coppa al cetriolo	16
Gamberi al forno con maionese piccante	26
Pizza con provola, batate, carciofi e menta	71
Polpettine con pane toscano	60
Quadrotti con pomodoro e pancetta	36
Salamelle in crosta di pane al finocchio	18
Strudel con bietole, ricotta e speck	43
Strudel salato	20
Torta con carciofi e piselli	100

Primi

Brodo vegetale	89
Canederli rossi al forno	75
Cannoli ai cardi in crema di broccoli	73
Crespelle allo speck e ricotta	54
Crespelle con funghi e salsiccia	54
Crespelle di mais con zucca e brie alla salvia	70
Girelle di lasagne	22
Gnocchi a due colori	68
Gnocchi alla romana di taragna con la verza	72
Gnocchi quadrati con taleggio e pioppini	71
Gnocchi rossi con noci e salvia	75
Lasagne con radicchio al miele e provola	73
Lasagne con spinaci e nocciole	70
Mezze maniche al cavolo nero e salsiccia	19
Mezze maniche, cacio e pepe alla zucca	53
Pappardelle al ragù profumato	17
Passatelli classici in brodo di carne	87
Passatelli verdi alla crema di ceci	87
Ribollita di cavolo nero, verza e fagioli	61
Risotto al gorgonzola e rosmarino	78
Tortelli di patate con sugo di porcini	48
Vellutata con cime di rapa e crema di pecorino	72
Zuppa di cipolle con scaglie di Gruyère	53
Zuppa d'orzo alla trentina	19

Secondi

Arrosticini di pollo	78
Bocconcini alla birra e senape in crosta di patate	54
Bouillabaisse sprint	108
Bracioline alle mele e salvia	20
Bracioline in crosta	15
Brodetto di Fano	108
Carré di maiale marinato all'arancia e senape	21
Carré di manzo ai cinque pepi	58
Coppa in agrodolce al miele e senape	16
Costine di maiale glassate all'ananas	18
Cotolette farcite alle erbe e formaggio	17
Crocchette deliziose	99
Fagioli in salsa	16
Finta frittata con patate e cipolle	29
Frittata con erbe, cipolle caramellate e salame	35
Frittata con gorgonzola, pancetta e rucola	33
Frittata con mortadella, erbe aromatiche e cannella	32
Frittata con pane, salvia e fontina	32

Frittata con patate	35
Frittata con prosciutto cotto e Gruyère	35
Frittata con salsiccia sbriciolata	36
Gratin di pescatrice con finocchi	55
Hamburger erbe e paprika	15
Involtini al radicchio rosso con pancetta	20
Involtini di pancetta croccanti	16
Lonza a bassa temperatura all'arancia e pistacchi	19
Medaglioni con spinaci e zafferano	17
Padellata di spalla di maiale a cubotti con carciofi	20
Peposo di manzo al Chianti	49
Petto d'anatra ai frutti di bosco sciropati	104
Petto d'anatra al forno	103
Petto d'anatra con clementine al Porto rosso	104
Pollo piccante al lime e paprika affumicata	52
Polpette con dip alla senape	31
Polpette, erbe e acciughe	20
Polpette fritte	60
Polpettine al curry	15
Rotolo con melanzane e cacioricotta	33
Salsiccia con code di gamberi e ceci	14
Saltimbocca di coppa fresca al prosciutto	15
Spezzatino alla birra in pentola a pressione	101
Spezzatino alla birra (cottura tradizionale)	101
Spezzatino di maiale alla zucca	21
Spiedini di filetto di maiale, limone e sesamo	19
Stinco di santo	14
Tortilla carciofi e limoni	69
Tournedos di filetto al lardo con le pere	18

Contorni e salse

Cipolle in crosta aromatica con crema di piselli	92
Gratin di cardi, carote e patate	52
Padellata di ortaggi con feta e pancetta al miele	55
Olio aromatizzato al rosmarino	50
Verdure invernali in crosta di sale	90

Dolci e drink

Babà agli agrumi	69
Baci di meringa	26
Brownies al latte condensato	31
Budino caramellato al mascarpone	41
Cake di carote ai lamponi	67
Cestini dolci da farcire	85
Crema inglese	39
Eclair cheesecake al lampone	26
Frittelle di mele alla cannella in pastella cremosa	57
Girelle di krapfen alla crema di cioccolato	57
Gubana	97
Mele ripiene al microonde	102
Mele ripiene (cottura tradizionale)	102
Nodi al Marsala	57
Pandolce di ramerino	50
Rocciata con salsa al rum	94
Salame di cioccolato classico	39
Salame di cioccolato con amaretti e scorza d'arancia	39
Salame al cioccolato di ricotta con pistacchi e fondente	39
Salame di cioccolato senza uova ai canditi	39
Sangria invernale	63
Torrette al cappuccino	41
Torta delle rose	78

giallozafferano.it

Novità e tendenze: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

CARNEVALE IN TAVOLA

Chiacchiere

Rappresentano la festa più burlona dell'anno. Fragranti e dal cuore tenero, si possono aromatizzare con la nota speziata della cannella.

<https://ricette.giallozafferano.it/Chiacchiere.html>



PRIMO DI TRADIZIONE

Spaghetti cacio e pepe

Un primo piatto tipico delle trattorie romane, dai sapori semplici e genuini. Oltre che nella combinazione chimica di acqua calda e proteine del pecorino che dà una crema senza grumi, il segreto sta nel sapore dei grani di pepe interi schiacciati al momento in padella e fatti tostare per sprigionare tutto il loro profumo. <https://ricette.giallozafferano.it/Spaghetti-Cacio-e-Pepe.html>

sui social



SU FACEBOOK

Gnocchi speck e noci

Comfort food dal tipico gusto tirolese. <https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/posts/10158132852926896>

RICETTE IN UN MINUTO

Liquore alla Nutella

Cremoso, avvolgente, irresistibile... da preparare in un attimo. <https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/posts/10158110406426896>



SU YOUTUBE

Focaccia genovese

Dalla preparazione dell'impasto fino alla cottura in forno, lo chef Ezio Rocchi svela tutti i segreti di una specialità ligure amata in tutta Italia. https://youtu.be/dq_MVy1FutU

prossimamente

DI STAGIONE
Kaiserschmarren
UN DESSERT
AUSTRIACO
GOLOSO E
INVITANTE!



ETNICO
Panini cinesi al vapore
DELIZIOSE
NUVOLE DI
PANE CHE
ARRIVANO
DALL'ORIENTE





NUOVA
TERRA

La Ricetta CHE RIVOLUZIONA LA TUA IDEA DI BONTÀ

— PRONTA IN 15 MINUTI —

Con Nuova Terra basta un quarto d'ora per goderti i migliori piatti a base di cereali e legumi tutte le volte che vuoi: non devi fare altro che versare in pentola, aggiungere acqua e cuocere per pochi minuti. Scegli tra ricette bilanciate, piatti gourmet e sapori della tradizione italiana e fatti sorprendere da perfette sintonie di gusto!

*14 Ricette
tutte da provare!*



CONFEZIONE AMICA DELL'AMBIENTE



RICICLABILE NELLA CARTA

Acquistale anche sul nostro e-commerce
www.nuovatterra.net

è tempo DI...

Portare in cucina gli ortaggi nobili d'inverno, lasciarsi ingolosire da formaggi robusti e acquistare frutta nutriente

BANANE

Energetiche, sazianti e onnipresenti sul mercato, sono tra i frutti più apprezzati in inverno, quando gli altri scarseggiano; non a caso in Italia se ne importano oltre 600 mila tonnellate all'anno.

Origini Le coltivazioni sono presenti in oltre 100 Paesi, ma quelle che arrivano in Europa provengono per la maggior parte da Ecuador, Colombia e Filippine.

Varietà La Cavendish copre quasi il 100% della produzione, al punto da poter essere definita una monocoltura mondiale.

Conservazione Per mantenere le banane in forma, senza che si anneriscano troppo velocemente, serve qualche accorgimento. Acquistale appena acerbe, non staccarle l'una dall'altra, avvolgi i piccioli con la pellicola e tienile fuori dal frigo. Oppure, mettile in un sacchetto di carta, quindi in uno di plastica e mettile in frigo.



Gusto e leggerezza

Dà grande soddisfazione al palato e apporta pochissime calorie.

23 kcal

radicchio TARDIVO di Treviso

Appartiene alla famiglia delle cicorie e si distingue dagli altri radicchi per le foglie allungate e uncinat.

Tra i suoi parenti stretti, è quello che si raccoglie per ultimo in inverno (sono proprio le gelate a renderlo perfetto)

ed è considerato il più pregiato per il gusto meno amaro e le foglie più carnose e croccanti.

Si fregia del marchio Igp ed è prodotto in 24 comuni tra le province di Treviso, Padova e Venezia.

Il prezzo, piuttosto alto per un'insalata (6-10 euro al kg), è dovuto al metodo di coltivazione molto laborioso.



FORMAGGI erborinati

Tagliandoli sembra che nella pasta siano imprigionate delle foglie sminuzzate... Ed è a questo che devono il nome: in dialetto milanese "erborin" significa prezzemolo. In realtà, le tipiche striature verde-blu sono dovute a particolari muffe: la loro formazione un tempo era lasciata quasi al caso e al clima, mentre oggi è indotta aggiungendo al latte dei miceli (funghi). In Italia gli erborinati sono molto apprezzati, anche quelli di origine straniera. Ecco le principali tipologie, tutte a marchio di tutela.

Gorgonzola Dop È il più antico degli erborinati nel mondo (è nato prima dell'anno mille) e può essere dolce (e cremoso) o piccante (e più sodo). Il latte deve essere vaccino ma, fuori dalla Dop, è prodotto artigianalmente anche con latte di capra o pecora.

Roquefort Aoc Piccante e compatto, è il più noto erborinato francese; da latte di pecora.

Stilton Pdo Molto piccante e molto compatto, è prodotto nel Regno Unito, da latte vaccino.

In cucina

Il radicchio tardivo è ottimo a crudo in insalate con spunti dolci (melagrana, mela, non l'arancia). In cottura è tipico alla griglia oppure per insaporire risotti a base bianca. Si accosta bene alla carne di manzo.



CHI ENTRA
E CHI ESCE

asparagi, cicorie, crescione, sarago, sgombrò
cardi, zucca, topinambur, pere, limoni, seppia



Per un dolce perfetto soffice e profumato

Ideale per torte e biscotti.

Seguici su:  

lefarinemagiche.it

CHIEDI a noi

**A domanda,
risposta**

dalla redazione.

Ogni mese le nostre
soluzioni ai tuoi dubbi
e quesiti gastronomici



FOCACCIA MORBIDA

<https://ricette.giallozafferano.it/Focaccia-morbida.html>

@Lara: Ciao, è indispensabile coprire l'impasto prima di riporlo a lievitare?

@Giallozafferano: Ciao, questo passaggio serve a mantenere la giusta umidità e preserva l'impasto al riparo dall'aria che lo seccerebbe. Un'ulteriore accortezza è quella di tenere l'impasto per le 2 ore di lievitazione nel forno spento ma con la luce accesa: questo passaggio permette di mantenere costante la temperatura di 26-28° ed evitare correnti d'aria.

Bomboloni

<https://ricette.giallozafferano.it/Bomboloni.html>

@Paola: Come si crea la tipica riga bianca sul bordo?

@Giallozafferano: Si forma naturalmente grazie a una corretta lievitazione e a una cottura ben riuscita. Prova e vedrai!



BISCOTTI AL CIOCCOLATO

<https://ricette.giallozafferano.it/biscotti-al-cioccolato.html>

@MARTA: CIAO, COSA SUCCEDDE SE FACCIO RIPOSARE L'IMPASTO MENO DEL TEMPO INDICATO?

@GIALLOZAFFERANO: CIAO, L'IMPASTO RISULTERÀ TROPPO MORBIDO E FARAI FATICA A LAVORARLO, INOLTRE I BISCOTTI NON MANTERRANNO BENE LA FORMA IN COTTURA: PER LA PASTA FROLLA IL RIPOSO IN FRIGORIFERO È UN PASSAGGIO FONDAMENTALE!

Castagnole

<https://ricette.giallozafferano.it/Castagnole.html>

@Giovanna: “ Ciao, posso sostituire la farina 00 con quella senza glutine?

@Redazione: Ciao, ti consigliamo di provare con le farine senza glutine specifiche per lievitati, ricordati inoltre di ricalibrare i dosaggi in base alla consistenza dell'impasto, poiché diversi tipi di farina assorbono in modo differente i liquidi. Si tratta solitamente di mix di amidi e farine ormai facilmente reperibili online e sugli scaffali, che garantiscono ottimi risultati sia per fragranza che per gusto.



I NOSTRI
LIEVITI
hanno la
NATURA
dentro



I LIEVITI DECORI

La linea di lieviti più completa,
esclusiva ed innovativa del mercato.

Per impasti dolci e salati: naturali, semplici e veloci da usare, rivoluzionari nei tempi di lievitazione, per risultati favolosi!

www.decoridolci.it

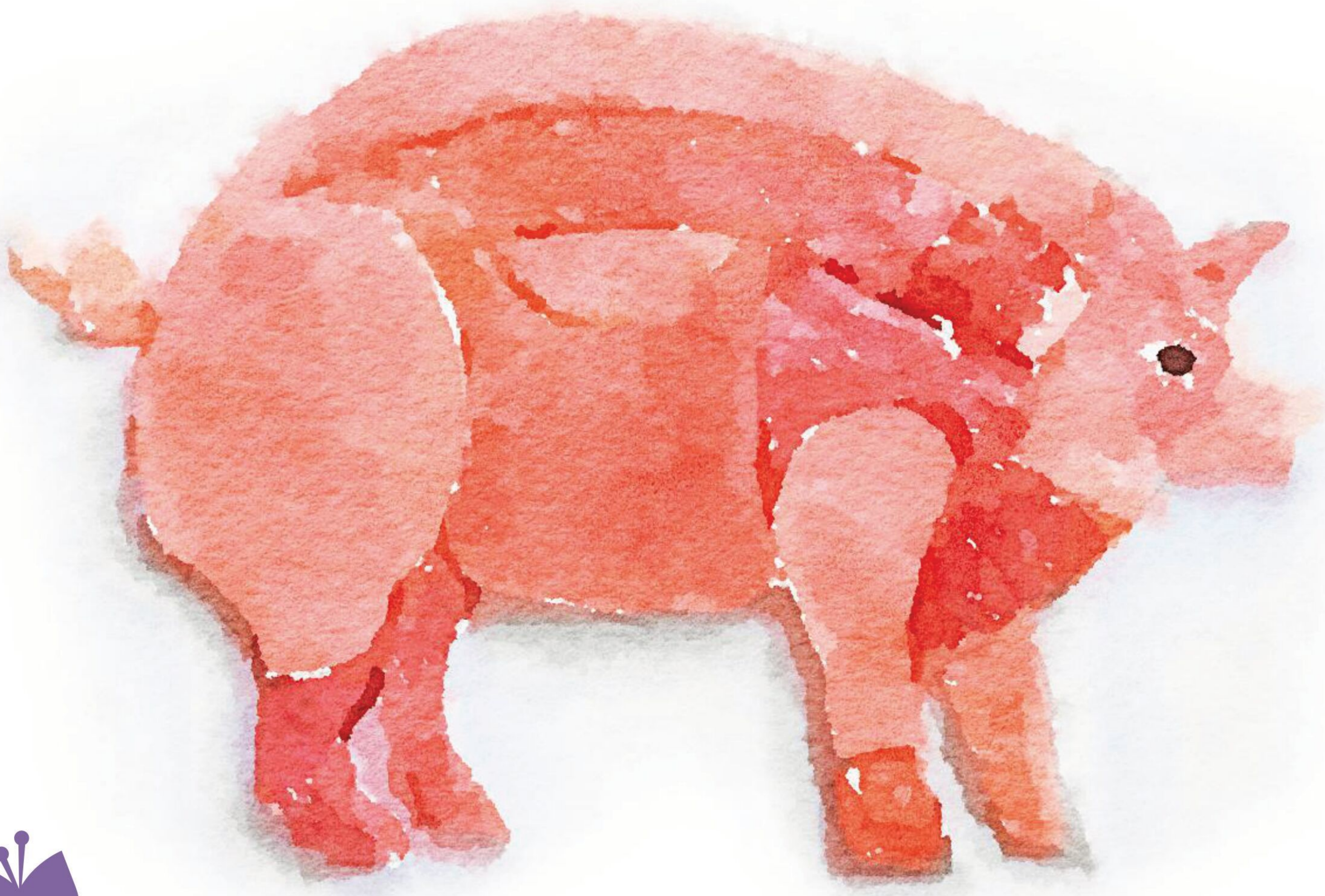
carne DI MAIALE

Un'idea al giorno per un mese all'insegna di un ingrediente dalle interessanti proprietà nutrizionali. Dal filetto alle costine, fino agli insaccati, i nostri consigli per scegliere il meglio e cucinarlo in tante ricette sfiziose che ne esaltano la versatilità

A CURA DI MARINA CELLA

TESTO DI ALESSANDRO GNOCCHI RICETTE DI MONICA CESARI SARTONI

IN CUCINA FRANCESCA BAGNASCHI FOTO E ILLUSTRAZIONE DI MAURIZIO LODI



IL COLORE ROSA
DELLA CARNE DI
MAIALE DERIVA
DAL BASSO
CONTENUTO
DI MIOGLOBINA,
PROTEINA DI CUI
È INVECE RICCA
QUELLA BOVINA



UN PRODOTTO GLOBALIZZATO

Addomesticato in Cina circa 7000 anni fa, il maiale è divenuto un prodotto globale e oggi **la sua carne è la più diffusa nel mondo** (con il 37% del consumo totale): più del pollo (35%) e del manzo (22%). Merito anche del progressivo adeguamento alle richieste del mercato per qualità e proprietà nutrizionali (vedi a lato). Insomma, anche i maiali sono stati messi a dieta e vengono allevati in maniera mirata a seconda dell'utilizzo. La distinzione fondamentale è quella tra **suini "leggeri"** e "pesanti": i primi sono destinati alla produzione di carne fresca con **basse percentuali di grasso**, appartengono a poche selezionate razze e vengono macellati a 5-6 mesi, quando arrivano ai **100-110 kg di peso**; i secondi arrivano a 180-200 kg, sono ottenuti da una maggior varietà di razze, presentano parti grasse più consistenti e sono utilizzati soprattutto per la produzione dei salumi. Nel nostro Paese si trovano anche pregiate produzioni da consumo fresco, come la Cinta Senese (che ha ottenuto la Dop), la Mora Romagnola, il Nero delle Madonie e la Casertana.

che cosa contiene

Grassi Sono scesi del 30% e oggi hanno un valore medio del 6,2%. Nei maiali di 6 mesi, il grasso di infiltrazione è sceso dal 15-20% all'attuale 2-4%.

Calorie vanno da 100 a 250 a porzione (ossia per 100 grammi).

Proteine Sono arrivate a valori compresi tra il 19% e il 23%.

Vitamine e minerali

Con 100 g di carne di maiale si coprono oltre il 50% del fabbisogno quotidiano di vitamina B1, il 36% di quello di vitamina B12, il 25% di quello del selenio, il 20% di quello dello zinco e il 17% di quello del ferro.

Colesterolo È paragonabile a quello delle carni bianche.

1

CARRÉ

È il taglio più pregiato e comprende i muscoli del dorso, le vertebre dorsali (dalla 7a) e le lombari. Tagliato dà le braciole; disossato dà la lonza, da cui si ricavano le lombatine. In Toscana è noto come arista.

2

COPPA

Detta anche capocollo, è la parte fra la testa e il lombo; si usa per il salume che ne prende il nome, gli arrosti e le fettine da saltare in padella.

3

FILETTO

Si ricava dal quarto posteriore, ha forma stretta e allungata e carne magra. Può essere cucinato arrosto (intero) o a fettine e medaglioni.

4

SALSICCIA E SALAMELLE

Sono tra gli insaccati più diffusi ottenuti dal maiale; si cucinano alla brace, arrosto, in umido e si usano anche per preparare ragù e ripieni.

5

COSTINE

Sono il prolungamento in basso delle costole del carré; economiche e usate per molte ricette regionali, sono ottime al forno, in padella e grigliate.

rosa OPPURE ben cotta?

Per la cottura della carne di maiale viene generalmente consigliato di raggiungere una temperatura interna di almeno 71°; questo per evitare i rischi dovuti a eventuali parassitosi o contaminazioni batteriche. La cottura è giusta quando il cuore della carne non si presenta di colore rosato.



1

Stinco di santo

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
**3 ore
e 20 minuti**

 Dosi per
4 persone

2 stinchi di maiale grandi - 2 cipolle - 4 chiodi di garofano - 1 mazzetto aromatico (prezzemolo, foglie di alloro, salvia e sedano, rametti di timo, rosmarino e maggiorana) - brodo - 2 bicchieri di vino bianco - olio extravergine d'oliva - burro - farina - sale - pepe

Rosola uniformemente gli stinchi salati e pepati in una casseruola con un filo di olio e una noce di burro, finché saranno ben dorati. Toglili e, nella stessa casseruola, rosola le cipolle tritate con i chiodi di garofano, che poi eliminerai, e il mazzetto aromatico. Rimetti gli stinchi nella casseruola e irrori con il vino bianco. Fallo evaporare e aggiungi 2-3 mestoli di brodo bollente.

Copri e prosegui la cottura per circa 3 ore a fuoco molto basso, unendo brodo quando necessario: alla fine gli stinchi dovranno essere molto teneri. Toglili dalla casseruola e avvolgili in alluminio. Aggiungi al sugo di cottura 1 cucchiaino di farina setacciata, mescolando con una frusta, e poco brodo bollente, quando necessario.

Filtra la salsa ottenuta e montala a fuoco basso, unendo qualche pezzetto di burro freddo. Servi gli stinchi con la salsa e, a piacere, patate al forno. Se vuoi, puoi decorare con le stesse erbe usate per comporre il bouquet garni.

2

Bruschette con salsiccia e crescenza

Spella 400 g di salsiccia, sbriciolala con le mani e rosolala in una padella senza aggiungere grassi. Tosta leggermente 8 fette di pane casereccio e copri le con la salsiccia rosolata. Aggiungi a ciascuna bruschetta un cucchiaino abbondante di crescenza, passa sotto il grill del forno, completa con aghi di rosmarino tritati e servi. Per 4 persone.



3

Salsiccia con code di gamberi e ceci

Sguscia 150 g di code di gamberi mantenendo intere le codine, passale velocemente sotto l'acqua e asciugale. Taglia a tocchetti 300 g di salsiccia a nastro e rosolali per un minuto in una padella antiaderente con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva caldo. Spruzza con 2 cucchiaini di aceto bianco, fallo evaporare a fiamma alta, abbassa la fiamma e cuoci per altri 5 minuti. Un paio di minuti prima di togliere la salsiccia dal fuoco aggiungi i gamberi e 100 g di ceci lessati, mescola bene, regola di sale e profuma con foglie di salvia. Per 4 persone.





4

Braciola in crosta

Appiattisci 4 braciola senza osso con il batticarne, passale nella farina e scuotile per eliminare l'eccesso, poi rosolale in padella sui 2 lati con 30 g di burro e 1 cipolla a fettine. Bagnale con 1 bicchierino di Marsala, fai evaporare, regola di sale e pepe poi spegni il fuoco. Spennella un lato delle braciola con 1 cucchiaio di miele e cospargile con 30 g di gherigli di noci tritati. Dividi 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare in 4 parti e avvolgi in ognuna una braciola, sigillandola bene. Disponile sulla placca foderata con carta da forno e cuoci in forno caldo a 180° per 20 minuti. Per 4 persone.

5

Polpettine al curry

Mescola 1 kg di polpa macinata di maiale con 1 cipolla e 1 spicchio d'aglio tritati finemente, qualche foglia di coriandolo fresco (o prezzemolo), 1 uovo, sale e pepe. Forma tante polpettine e passale nella farina. Falle dorare in una padella con 4 cucchiai di olio d'oliva, versa 400 ml di latte di cocco e unisci 1 cucchiaio di curry e 1 cucchiaino di paprika, sale e pepe. Fai ridurre la salsa a fuoco dolce per una decina di minuti e servi le polpettine ben calde con il loro condimento. Per 6 persone.

6

Hamburger erbe e paprika

Mescola 500 g di polpa macinata di maiale con 2 spicchi d'aglio schiacciati, 2 cucchiai di paprika dolce, 1 uovo e 1 cucchiaio di erbe aromatiche a piacere tritate. Forma 4 hamburger. Scalda 2 cucchiai di olio d'oliva in una padella e cuoci gli hamburger per 15 minuti circa, girandoli a metà cottura. Nel frattempo mescola 4 cucchiai di maionese con 1 spicchio d'aglio spellato e tritato. Servi gli hamburger con la maionese e patate al forno, tagliate a spicchi e insaporite con il mix di erbe utilizzato per la carne. Per 4 persone.

7

Saltimbocca di coppa fresca al prosciutto

Fai tagliare ben sottili dal macellaio 16 fettine di coppa fresca di maiale. Regola di sale e pepe e tagliale nella dimensione di scaloppine, poi spalmale con pochissima senape al miele. Copri ciascuna con mezza fetta di prosciutto cotto affumicato e completa con 1 foglia di salvia, fissando il tutto con stecchini. Infarina i saltimbocca, rosolali su entrambi i lati in una padella con un filo di olio e poco burro. Irrora con poco vino bianco e fai evaporare. Elimina gli stecchini, inserisci in ciascun saltimbocca una fettina di Asiago, fallo fondere e servi. Per 4 persone.





8

Coppa in agrodolce al miele e senape

Lega un pezzo di coppa fresca di maiale di circa 1 kg con spago da cucina. Stempera 4 cucchiaini di miele con 2 cucchiaini di salsa di soia, 2 di aceto di mele, 2 di senape e 2 di olio extravergine di oliva e versa il tutto sulla coppa. Lascia marinare per circa 1 ora, poi sgocciola la coppa, sala, pepa e rosolala uniformemente in una casseruola con un filo di olio. Versa la marinata sulla carne, abbassa il fuoco al minimo e cuoci per almeno 2 ore con il coperchio, unendo brodo vegetale bollente, se necessario, finché l'arrosto sarà tenero. Togli la coppa dalla casseruola e avvolgila nell'alluminio. Intanto, se la salsa non è densa, aggiungi un po' di brodo vegetale e spolverizza con 1-2 cucchiaini di farina setacciata, mescolando con una frusta. Quando la salsa sarà addensata, filtrala e montala a fuoco basso, unendo pezzetti di burro freddo. Servi la coppa affettata con la salsa accompagnando, a piacere, con cipolle e mele caramellate, preparate facendole rosolare in padella con zucchero, succo di limone e burro leggermente caramellati. Per 6 persone.

9

Involtini di pancetta croccanti

Stendi sul piano di lavoro 16 fettine di pancetta fresca sottili come un carpaccio e private della cotenna. Mescola in una pirofila 2-3 manciate di mollica di pane sbriciolata con 2-3 spicchi d'aglio tritati con una manciata di prezzemolo, 3 cucchiaini di grana padano Dop grattugiato, sale e pepe. Impana con questo composto le fettine di pancetta su entrambi i lati e avvolgile ben strette, poi infilzale su 4 spiedini. Cuoci gli spiedini su una piastra foderata di carta da forno a fuoco basso, finché saranno dorati e croccantini e servi con insalatine fresche a piacere. Per 4 persone.

10

Fagioli in salsa

Fai saltare 500 g di polpa macinata di maiale con 1 peperone rosso a pezzetti in una padella con qualche cucchiaino di olio d'oliva. Sala, aggiungi 200 ml di passata di pomodoro, mescola e cuoci per qualche minuto. Quindi unisci 400 g di fagioli borlotti già lessati e prosegui la cottura per 30 minuti circa, mescolando di tanto in tanto. Servi con fette di pane casereccio abbrustolito. Per 4 persone.

11

Finger food al cetriolo

Passa nella salsa barbecue 8 cubotti di coppa di maiale fresca, disponili sulla placca foderata di carta da forno e infornali a 180° per 30 minuti. Intanto fai marinare 8 nastri di cetriolo nell'aceto di vino. Lascia leggermente intiepidire i cubotti, avvolgi ciascuno in un nastro di cetriolo, unisci una fettina di peperoncino rosso e fissa i fagottini con uno stecchino da finger food. Per 4 persone.



12

Medaglioni con spinaci e zafferano

Lava e asciuga 1 rametto di rosmarino. Lava 100 g di spinaci, scottali per pochi secondi in acqua salata, poi scolali e tamponali con carta da cucina. Ricava da 800 g di filetto di maiale 4 medaglioni; rifilali e legali con un giro di spago da cucina. Strofini un tegame con 1/2 spicchio d'aglio e rosola i medaglioni con 20 g di burro, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e il rosmarino. Togli lo spago e fascia i medaglioni con le foglie degli spinaci. Rimettili nel tegame, sala e pepa, unisci 1/2 bustina di zafferano stemperato in poco vino, sfuma con altro vino (1/2 bicchiere in tutto), copri e cuoci per 5 minuti. Per 4 persone.

14

Cotolette farcite alle erbe e formaggio

Triti 1/2 spicchio d'aglio con qualche foglia di prezzemolo, 1 cucchiaino di capperi dissalati e 1 di olive verdi denocciolate e mescola con 60 g di fontina grattugiata con la grattugia a fori grossi. Incidi 4 fette di lonza alte 2 cm per formare una tasca, farciscile con il composto e chiudile con uno stecchino. Triti 4 fette di pancarré nel mixer con 1/2 spicchio d'aglio, prezzemolo, 1 mazzetto di timo e 1 di maggiorana e 20 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato. Passa le tasche in 1 uovo sbattuto e nel trito e friggile in padella con poco olio caldo 3-4 minuti per lato. Sala, pepa e servi. Per 4 persone.



13

Pappardelle al ragù profumato

Preparazione
15 minuti

Cottura
20 minuti

Dosi per
4 persone

350 g di pappardelle - 300 g di salsiccia fresca al finocchio - 80 g di mortadella - 2 cucchiaini di trito per soffritto (carote, cipolla, sedano) - 1 spicchio d'aglio - 50 g di ricotta dura - prezzemolo - 1 bicchiere di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Priva la salsiccia della pelle e sgranala. Pulisci e lava un ciuffo di prezzemolo. Taglia a pezzetti la mortadella e tritala finemente nel mixer con il prezzemolo. Metti il trito di verdure per soffritto in una casseruola con 2 cucchiaini d'olio e l'aglio e fai dorare su fuoco basso, mescolando spesso con un cucchiaino di legno.

Unisci la salsiccia e il trito di mortadella e prezzemolo e lascia rosolare bene il tutto. Mescola il ragù e fai insaporire per qualche minuto, irrori con il vino e lascia evaporare la parte alcolica, poi aggiungi una presa di sale e una macinata di pepe.

Porta a bollore abbondante acqua salata in una pentola, tuffa le pappardelle, falle cuocere e scolale al dente. Condisci la pasta con il ragù e completa con la ricotta a scaglie.



15

Costine glassate all'ananas

 Preparazione
20 minuti
+ riposo

 Cottura
3 ore
e 10 minuti

 Dosi per
8 persone

2 kg di costine di maiale
- 3 spicchi d'aglio - 2 cipolle
- 1 cucchiaio abbondante
di zucchero di canna - 7 fette di
ananas - peperoncino in polvere
- salsa Worcestershire - 300 ml
di salsa barbecue - 4-5 cucchiari
di miele - sale - pepe

Fai marinare per almeno 1 ora le costine

con gli spicchi d'aglio tritati, lo zucchero di canna, le cipolle tritate finemente, un pizzico di peperoncino, qualche goccia di salsa Worcestershire e 2-3 fette di ananas frullate. Trasferisci le costine sulla placca foderata di carta da forno con la marinata, regola di sale e pepe.

Cuoci le costine coperte con alluminio in forno già caldo a 160° per 1 ora e mezza, toglì l'alluminio e prosegui la cottura per almeno 1 ora e mezza, aggiungendo poca acqua bollente o birra, quando necessario, finché saranno tenere.

Spennellale con la salsa barbecue e mettile per qualche minuto sotto il grill del forno, per ottenere un effetto laccato. Girale e fai lo stesso sull'altro lato. Intanto griglia le fette di ananas rimaste, leggermente salate, e spennellale con un filo di miele, girale e griglia anche sull'altro lato. Servi le costine con la salsa e l'ananas.

16

Salamelle in crosta di pane al finocchio

Punzecchia 4 salamelle mantovane e rosolale per 4-5 minuti in una padella antiaderente senza condimento; fai raffreddare. Lavora 400 g di pasta da pane con 1 tuorlo e 30 g di grana padano Dop grattugiato e dividila in 4 parti; stendi ognuna in strisce di 6x25 cm, avvolgi ogni salamella con la pasta e sigilla le estremità inumidendole con acqua. Sistemale sulla placca foderata con carta da forno, spennellale con 1 tuorlo sbattuto con poco latte e un pizzico di sale e cospargile con 1 cucchiaino di semi di finocchio. Falle lievitare per un'ora in un luogo tiepido poi cuocile in forno a 220° per 10-15 minuti. Per 4 persone.



17

Tournedos di filetto al lardo con le pere

Avvolgi 8 fette di filetto di maiale di 2 dita di spessore con altrettante fettine di lardo (o bacon), e foglie di alloro e legale tutt'intorno con spago da cucina; sala e pepa. Rosola i tournedos in una padella a fuoco basso con burro e olio extravergine d'oliva e cuocili fino a che saranno appena rosati all'interno, girandoli a metà cottura. Irrora con 1 bicchiere di grappa alle pere e fiammeggia. Trasferisci i tournedos sotto il grill del forno per pochi minuti. Nella stessa padella fai saltare 4 pere medie un po' acerbe, sbucciate, private dei torsoli, tagliate a spicchi e insaporite con succo di limone e una manciata di uvetta. Regola di sale e pepe, aggiungi 2 cucchiari scarsi di zucchero a velo vanigliato setacciato e lascia leggermente caramellare. Servi i tournedos con le pere. Per 4 persone.





18

Mezze maniche al cavolo nero e salsiccia

Porta a bollore abbondante acqua in una pentola e salala. Immergici 16 foglie di cavolo nero private delle coste centrali (potrai usarle per un minestrone). Cuocile al dente, sgocciolale con un mestolo forato, mantenendo l'acqua in bollore. Immergi subito le foglie in acqua e ghiaccio, poi scolale e tagliale a listarelle. Rosolale in una padella con 400 g di salsiccia spellata e sbriciolata, finché sarà dorata e croccante. Cuoci 400 g di mezze maniche nell'acqua di cottura del cavolo, scolale, tenendo da parte un po' di acqua, e saltale nella padella con la salsiccia e il cavolo, unendo un po' di acqua tenuta da parte e un filo di olio, per mantecare leggermente. Unisci una macinata di pepe e grana padano Dop grattugiato e servi. Per 4 persone.

21

Lonza a bassa temperatura all'arancia e pistacchi

Affetta finemente 1 cipolla bianca e 1 costa di sedano. Lega un pezzo di lonza di maiale di circa 1 kg con spago da cucina, strofinalo con 2 spicchi d'aglio tritati, massaggiato con sale e pepe poi passalo nella scorza grattugiata di 1 arancia non trattata. Scalda in una casseruola qualche cucchiaio di olio e rosola l'arrosto uniformemente. Toglilo dalla casseruola e tienilo da parte con il fondo di cottura. Inserisci l'arrosto tiepido in un sacchetto per la cottura in forno, sistemalo in un contenitore a bordo alto resistente al forno, poi copri di acqua, lasciando fuori l'apertura del sacchetto. Elimina tutta l'aria e sigillalo con un nodo. Cuoci la lonza in forno già caldo a 90-100° scarsi per circa 6-7 ore. Togli la lonza dal forno e dalla busta. Rimettila nella casseruola con il fondo di cottura, unisci il succo di 3 arance e 1 cucchiaio di zucchero, scalda, toglila, avvolgila nell'alluminio e tienila in caldo in forno. Incorpora al fondo di cottura un po' di brodo vegetale e amalgama 1-2 cucchiai di farina setacciata, mescolando. Quando si addenserà, filtra e monta con pezzetti di burro freddo. Servi la lonza affettata, su un letto di fette di arancia, irrorata con la salsa calda e spolverizzata con granella di pistacchi. Per 6 persone.

19

Spiedini limone e sesamo

Pesta in un mortaio 3 cucchiaini di semi di sesamo e uniscili a 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 3 limoni a tocchetti, 5 cucchiaini di salsa di soia e altri 2 cucchiaini di semi di sesamo. Aggiungi 600 g di filetto di maiale a tocchetti e fai aderire bene il condimento. Lascia marinare per almeno 2 ore. Componi gli spiedini alternando i dadi di maiale con i tocchetti di limone e con pomodorini ciliegia. Cuoci gli spiedini sulla griglia ben calda per 15 minuti circa. Per 4 persone.

20

Zuppa d'orzo alla trentina

Prepara un trito con 1 costa di sedano pulita e lavata, 1 carota lavata e spellata e 1 cipolla spellata. Sciacqua 100 g di orzo perlato sotto l'acqua e scolalo. Lava 2 patate medie, sbucciale e tagliale a dadini. Sciogli 50 g di burro in una padella e rosola il trito. Aggiungi l'orzo preparato, le patate e 1 foglia di alloro e mescola. Infine unisci 500 g di carne di maiale affumicata (di carré o stinco) a fettine e copri il tutto con acqua. Fai cuocere la zuppa per circa 2 ore o fino a quando la carne non sarà morbida. Regola di sale e pepe e servi. Per 4 persone.



22

Strudel salato

Metti 2 cucchiaini di uvetta in una ciotolina di acqua tiepida. Intanto rosola 300 g di polpa di maiale macinata in una padella antiaderente con poco olio. Sbuccia 2 mele, tagliale a lamelle e bagnale con succo di limone per non farle scurire. Riunisci la carne e le mele in una ciotola con 1 uovo, 2 cucchiaini di pinoli, l'uvetta sgocciolata, 1 rametto di timo sforbiciato, sale e pepe. Srotola 1 confezione di pasta sfoglia pronta rettangolare, disponi al centro il composto preparato, copri con 150 g di scamorza affumicata a fettine e avvolgi a rotolo. Sigilla le estremità e trasferisci lo strudel su una placca foderata con carta da forno, spennellalo con burro fuso e inforna a 180° per 20 minuti. Servi lo strudel a fette. Per 4 persone.



23

Involtini al radicchio rosso con pancetta

Ammorbidisci 40 g di uvetta in una ciotola d'acqua. Intanto lava 3 cespi di radicchio rosso e 1 ciuffo di prezzemolo, trita 1 cipolla e falla appassire con un filo d'olio extravergine d'oliva in un tegame. Unisci il radicchio (tieni da parte le foglie esterne), poi l'uvetta scolata e strizzata e fai rosolare per 10 minuti. Sala e pepa. Batti 400 g di lonza a fettine, adagiale su 100 g di pancetta affettata, copri con il radicchio preparato e arrotola formando tanti involtini. Chiudili con gli stecchini, rosolali nel tegame in cui hai cotto il radicchio, sfuma con 1 dl di vino bianco e insaporisci con prezzemolo tritato. Servi i rotolini tagliati a pezzi con il radicchio tenuto da parte insaporito nel tegame. Per 4 persone.



24

Braciote alle mele e salvia

Rosola 4 braciote senz'osso, salate e pepate, in un tegame adatto al forno con poco olio, abbassa il fuoco e cuoci per altri 5 minuti. Metti la carne in un piatto e spalmala con poco burro. Cuoci per 2 minuti nello stesso tegame 3 mele a pezzetti con una noce di burro, 2 spicchi d'aglio schiacciati e 20 foglie di salvia. Togli dal fuoco, rimetti la carne, spruzzala con 2 cucchiaini di aceto balsamico, poi passala in forno per far scurire le mele. Servi con foglie di timo. Per 4 persone.

25

Padellata con carciofi

Ricava i fondi di 4 grossi carciofi privandoli di spine, foglie dure e fieno; taglia i fondi a pezzetti. In una casseruola con olio e una noce di burro rosola bene 800 g di spalla di maiale a cubotti. Aggiungi 1 cipolla tritata, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe, peperoncino e fai insaporire per qualche minuto. Sfuma con 1 bicchierino di vino bianco. Aggiungi 100 g di champignon affettati, 100 g di castagne lessate, un po' d'acqua, copri e cuoci per 1 ora a fuoco dolce. Per 4 persone.

26

Polpette erbe e acciughe

Mescola 500 g di polpa macinata di maiale con una manciata di pangrattato, la scorza di 1 limone non trattato, 1 cucchiaino di parmigiano reggiano Dop grattugiato, 1 di prezzemolo tritato, foglioline di timo, 8 acciughe sott'olio scolate a pezzetti, sale e una macinata di pepe. Forma 8 grosse polpette, rosolale bene in padella con olio, poi trasferiscile in una pirofila, copri con brodo vegetale fino a metà e cuocile per 20 minuti circa: dovranno rimanere umide all'interno. Per 4 persone.



27

Spezzatino alla zucca

Priva 600 g di spalla di maiale della cotenna e delle parti grasse, quindi taglia la carne a cubetti regolari; passali in 2 cucchiaini di farina profumata con noce moscata e una macinata di pepe. Sciogli 15 g di burro in un tegame con un filo d'olio, unisci i cubetti di carne e 1 rametto di rosmarino e falli rosolare a fuoco vivo, girandoli da tutte le parti con un cucchiaio di legno. Bagna con 150 ml di brodo bollente, copri, abbassa la fiamma al minimo e prosegui la cottura per 30 minuti. Metti nel tegame anche 400 g di zucca già pulita tagliata a pezzettini, qualche foglia di salvia e versa 150 ml di brodo bollente; mescola, regola di sale e prosegui la cottura, mescolando spesso, per altri 20 minuti o fino a quando la carne sarà tenera. Servi lo spezzatino ben caldo, accompagnando, se ti piace, con una polenta morbida. Per 4 persone.

28

Carré marinato all'arancia e senape

Preparazione
30 minuti
+ riposo

Cottura
1 ora
e 5 minuti

Dosi per
6 persone

1 carré di maiale di 1 kg - 2 scalogni - 2 cucchiaini di senape rustica - 2 arance non trattate - 4 bacche di ginepro - 1 dl di vino bianco - 2 rametti di mirto - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella gli scalogni, tritali finemente e incorporali alla senape rustica. Spremi un'arancia, grattugia un pezzetto di scorza e pesta le bacche di ginepro. Quindi unisci il succo, la scorza grattugiata e le bacche al mix di senape. Condisci con una macinata di pepe, un filo d'olio e aggiungi il vino.

Sistema il carré di maiale in una pirofila e irroralo con la marinata. Lascialo riposare per un'ora, girandolo di tanto in tanto su un fianco e sull'altro. Sgocciola il carré dalla marinata (tenendola da parte) e trasferiscilo in una teglia; unisci il mirto, regola di sale e cuoci in forno caldo a 180° per un'ora.

Verso metà cottura copri la teglia con un foglio d'alluminio e, di tanto in tanto, irrorala con un po' di marinata tenuta da parte. Lava l'arancia rimasta senza sbucciarla, tagliala a spicchietti e falli saltare in una padella antiaderente con una noce di burro. Servi il carré con l'arancia.

innamorata dei primi piatti

La forma, il colore, la freschezza sono le carte vincenti di Loredana, una pugliese dai gusti solari come la sua terra, che ama cucinare con semplicità e allegria

Girelle di lasagne

🔪 Preparazione **25 minuti**

🍳 Cottura **35 minuti**

🍽 Dosi per **6 persone**

1 confezione di sfoglie fresche per lasagne - 150 g di prosciutto cotto a fette - 250 g di mozzarella - 50 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato
Per la besciamella: 30 g di burro - 30 g di farina - 500 ml di latte - noce moscata - sale

Fai la besciamella: in una casseruola sciogli il burro. Unisci la farina, mescolando con una frusta a fuoco dolcissimo, falla tostare un po', poi versa il latte tiepido a filo, incorporandolo con la frusta per non formare grumi. Sala e aggiungi una grattatina di noce moscata. Cuoci sempre mescolando finché la besciamella sarà addensata.

Stendi le sfoglie per lasagne sul piano di lavoro e dividi il lato lungo in 3 parti così da ottenere 3 strisce corte. Affetta la mozzarella e lasciala sgocciolare in un colino. Copri le strisce di pasta con una fettina di prosciutto, una di mozzarella, un cucchiaino di besciamella, un po' di parmigiano e arrotola per formare una girella.

Copri il fondo di una pirofila con uno strato sottile di besciamella e sistema le girelle di lasagne una vicina all'altra per tenerle dritte. Fai un nuovo abbondante strato di besciamella e termina con il parmigiano rimasto. Copri con un foglio di alluminio e inforna a 180-190° per 10 minuti, poi elimina l'alluminio e cuoci per altri 5 minuti lasciando leggermente gratinare.



Loredana

DALLE provette ai fornelli

Era una tecnica di laboratorio fino a 7 anni fa, ma ha lasciato tutto per dedicarsi alla sua vera passione. E così, alla soglia dei 50, per Loredana è cominciata una seconda vita, fatta di ricette da scrivere e condividere. "La mia cucina è semplice e colorata", dice, "mi piace seguire le stagioni e soprattutto preparare primi, crostate, ciambelle e torte di mele". Per seguirla:

<https://blog.giallozafferano.it/lacucinadiloredana/>



PROSCIUTTO COTTO

La legge definisce tre categorie di questo salume che si differenziano per il rapporto tra la percentuale di acqua e quella di carne magra. Nel "prosciutto cotto" l'umidità deve essere uguale o inferiore all'82%; nel "prosciutto cotto scelto" inferiore o uguale al 79,5%; nel "prosciutto cotto di alta qualità" inferiore o uguale al 76,5%. In più, negli ultimi due tipi, devono essere presenti almeno 3 dei 4 muscoli della coscia del suino.

GRANA PADANO RISERVA. LA VITA HA UN SAPORE MERAVIGLIOSO.



Per capire se una forma di Grana Padano DOP è pronta per diventare Riserva basta ascoltarla. Se ci racconta di una lunga stagionatura, di una qualità sublime ricca di gusto, di accostamenti insoliti, di piatti originali e del piacere della buona cucina, allora sì, è Grana Padano DOP Riserva e la vita ha un sapore meraviglioso.



sfida a tre

1



Manuel

2



Aurora

3



Giovanni

BUON SAN Valentino

VUOI STUPIRE LA TUA DOLCE METÀ CON DELIZIOSI SFIZI DOLCI E SALATI? MANUEL, AURORA E GIOVANNI SCENDONO IN CAMPO CON TRE IRRESISTIBILI IDEE DI ANIMA GOURMAND. PROVALE TUTTE E SCRIVICI LA TUA PREFERITA. NON SARÀ FACILE SCEGLIERE...

A CURA DI CRISTIANA CASSÉ FOTO DI SONIA FEDRIZZI

La sfida
dello scorso
numero
sulle terrine
è stata vinta
da **Manuel**



**Gamberi al forno
con maionese piccante**

“ Chi lo dice che è più buono
il pesce fritto che fatto al forno? Io!
Ma ti assicuro che questi gamberi
sono un'eccezione alla regola”.

la ricetta veloce di **Manuel**

1





2

Eclair cheesecake al lampone

“ Si chiama éclair, cioè “lampo”, ed è un colpo di fulmine fatto bigné! Un cuscino leggero e arioso di pasta choux, un cuore straripante di cream cheese e una golosa glassa al lampone: ecco i segni particolari di questo pasticcino rubacuori, che mi ricorda Parigi”.

la ricetta vegetariana di **Aurora**

3

Baci di... meringa

“ Due bocche che si scambiano un lungo, dolcissimo bacio. Un morbido ripieno che tiene uniti i due gusci di meringa che, per l'occasione, è diventata al cacao. Farà sognare tutti... palati compresi!”

la ricetta di tradizione di **Giovanni**



**Gira
pagina
e trovi le
ricette
complete**



Preparazione
30 min.

Cottura
10 min.

1

la ricetta di
Manuel

Gamberi al forno con maionese piccante

Per 4 persone

8 gamberi - 3 uova - 100 g di pangrattato
- 150 g di corn flakes non zuccherati - sale

Per la maionese: 2 uova - 250 ml di olio
di semi di arachide - 1 cucchiaino di succo
di limone - tabasco - sale

Pulisci i gamberi privandoli del carapace e del filo nero sul dorso ma lasciando attaccata la codina (congela gli scarti, sono perfetti per una deliziosa bisque). Sbatti le uova con una presa di sale, aggiungi i gamberi e mescola bene. Sgocciolali a uno a uno e passali nel pangrattato, poi ancora nelle uova e infine nei corn flakes: lo so che stai facendo un'espressione perplessa ma, credimi, saranno croccantissimi. Disponili su una teglia foderata con carta forno e cuocili a 180° per 10 minuti.

Intanto, fai la maionese. Sguscia le uova facendo cadere i tuorli nel bicchiere del frullatore, unisci una presa di sale e il succo di limone e frulla versando l'olio a filo dal buco sul tappo: in questo modo gli ingredienti si emulsioneranno dando vita a una morbida maionese. Aggiungi qualche goccia di tabasco: decidi tu quanto, occhio a non esagerare!

Sforna i gamberi e sbizzarrisciti per la presentazione: puoi metterli su un piatto con la maionese accanto, oppure in una ciotolina con la coda che spunta.



Preparazione
30 min.

Cottura
45 min.

2

la ricetta di
Aurora

Eclair cheesecake al lampone

Per 12 éclair

2 uova medie - 60 ml di latte - 50 g di burro
- 80 g di farina - zucchero - sale - lamponi
per decorare

Per la farcitura e la glassa: 100 g di lamponi
- 300 g di formaggio fresco spalmabile
- 150 g di zucchero a velo - 1 cucchiaino
di miele - 1 cucchiaino di succo di limone

Porta a bollore il latte con 60 ml di acqua, 1 cucchiaino da caffè di zucchero, 1 pizzico di sale e il burro. Unisci la farina in un colpo e mescola il roux con una spatola per 2-3 minuti o finché l'impasto si staccherà dalle pareti. Trasferiscilo in una ciotola e unisci le uova, uno alla volta, mescolando con la spatola: incorpora con calma, ci vorrà un po' di pazienza. Quando l'impasto sarà liscio, trasferiscilo in una sac-à-poche con bocchetta liscia da 12 mm, forma 12 éclair, lunghi circa 10-12 cm su una placca foderata con carta da forno: distanziali bene tra loro. Cuocili in forno caldo (statico) a 220°, per 15 minuti. Poi abbassa la temperatura a 180° e prosegui la cottura per 15 minuti; lasciali raffreddare.

Intanto, fai la glassa. Cuoci i lamponi con il succo di limone finché saranno sfatti, poi setacciali per eliminare i semi. Mescola 4 cucchiaini di coulis con lo zucchero setacciato e tieni da parte.

Lavora brevemente il formaggio con il miele e il restante coulis per ottenere un colore variegato. Taglia gli éclair a metà e farciscili con il composto di formaggio. Intingi le metà superiori nella glassa preparata, richiudi i dolcetti e lasciali asciugare. Servili con qualche lampone accanto.



Preparazione
35 min.

Cottura
140 min.

3

la ricetta di
Giovanni

Baci di... meringa

Per 4 persone

Per la meringa: 100 g albumi a temperatura ambiente - 200 g zucchero a velo
- 40 g cacao amaro

Per la farcitura: 150 g di cioccolato fondente - 50 g di lamponi

Inizia dalla meringa. Versa gli albumi a temperatura ambiente nella tazza di una planetaria. Aziona le fruste a velocità media e montali aggiungendo metà dello zucchero setacciato. Quando il composto sarà ben gonfio, incorpora lo zucchero rimasto e il cacao setacciati mescolando con una spatola con delicati movimenti dal basso verso l'alto. Trasferisci il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia e forma tanti ciuffi su una teglia foderata di carta da forno. Lascia asciugare in forno statico a 70° per 2 ore abbondanti.

Prepara il ripieno: sciogli il cioccolato a bagnomaria e lascialo tornare a temperatura ambiente. Frulla i lamponi (se vuoi puoi setacciarli per togliere i semi), uniscili al cioccolato e mescola bene (con una frusta o con il mixer).

Metti la crema in una sac-à-poche e falla rassodare in frigo per almeno 3 ore. Farcisci le meringhe accoppiandole a due a due et voilà!

**Vota
la tua ricetta
preferita**

Quale piatto preferisci?
Puoi votarlo su
www.giallozafferano.it

*Per i tuoi momenti
di pausa.*



#unsorsomigliore

confezioni
100% riciclabili

Più erbe funzionali, più oli essenziali e una maggiore attenzione alla sostenibilità: le Tisane POMPADOUR Plus aggiungono all'esperienza nel creare miscele di benessere ancora più efficace e un gusto in armonia con la natura.

pompadour.it

OROGEL®



**PER SCEGLIERE VIRTÙ DI BRODO
BASTA LEGGERE L'ETICHETTA.**

Niente aromi, glutammato, addensanti e niente sale.
Solo le migliori verdure coltivate in Italia,
per un brodo naturale e ricco di leggerezza.

Perché non tutto fa brodo.



OroGel. La meraviglia di ogni giorno.

veloce CON GUSTO



Manuel

**ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0,
CUCINA RAPIDA ED ETNICA**

Finta frittata con patate e cipolle

Quando mancano le uova, ma c'è voglia di frittata, a me e a Sara non ci ferma nessuno. Questa "finzione" è stata molto gradita anche dal nostro piccolo Cristian e, per quanto lui sia una buona forchetta, vuoi vedere che piacerà anche ai tuoi bambini?

Mescola 500 ml d'**acqua** con 250 g di **farina di ceci**, insaporisci con un cucchiaino di **sale**, una macinata di **pepe nero** e 1 cucchiaino di **paprika dolce**. Mescola bene il mix e tieni da parte. Taglia finemente 200 g di **cipolle rosse**: se bagni il coltello eviterai di piagnucolare davanti al tagliere. Taglia anche 450 g di **patate a pasta gialla**, prima a metà nel senso della lunghezza, poi ricavando tante fette spesse circa 0,5 cm. Scalda una padella e fai insaporire 2 cucchiai d'**olio extravergine d'oliva** con 1 spicchio d'**aglio** spellato. Appena si sarà colorito, togliolo e metti in padella cipolle e patate, alza la fiamma e regola di sale. Continua a spadellare senza aggiungere acqua, in questo modo le patate si coloriranno e saranno splendide da vedere. Dopo circa 10 minuti versa in padella il composto di acqua e farina di ceci, fai cuocere con coperchio per altri 10 minuti e poi gira la finta frittata con l'aiuto di un piatto stando attento a non scottarti. Altri 5 minuti ed è pronta. Servila calda, chiedendo se qualcuno nota qualcosa di strano. Vedrai, pochi si accorgeranno che non ci sono uova ed è una finta frittata!

“ Per un risultato ancora più invitante, passa la finta frittata sotto al grill per 2 minuti: vedrai che crosticina! Se lo desideri, completa questa ricetta vegana cospargendo la superficie con un trito di olive e capperi e yogurt di soia a pioggia!”

e in più...

menu smart

30 CENARE DAVANTI ALLA SERIE TV

trenta minuti

32 OTTO SFIZIOSE FRITTATE D'INVERNO

incroci del gusto

38 SALAME DI CIOCCOLATO

comprato al super

40 CAFFÈ SOLUBILE



Altre idee per una farina trasformista

Con la farina di ceci puoi anche creare una pastella molto simile a quella del tempura. Aggiusta la consistenza versando a filo l'acqua: quando vedi che la pastella "scrive", usala per impastellare diversi tipi di ingredienti, come verdure o molluschi, e poi friggili in olio di semi.

cenare DAVANTI ALLA serie tv

La Regina degli Scacchi o The Mandalorian? Qualunque sia il tuo titolo preferito goditi una puntata dopo l'altra senza dover staccare gli occhi dallo schermo grazie a queste portate, ideali per una serata a tutto sofà

A CURA DI DANIELA FALSITTA RICETTE DI CLAUDIA COMPAGNI FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Dip dip urrà

I dip sono salsine in cui intingere polpette o antipasti. L'usanza è anglosassone, ma spesso i dip prendono spunto dalla tradizione orientale: hummus, tzatziki o salsa al miso sono tutti dip ideali per accompagnare queste polpette, facili da preparare oppure comprare già pronti.

Ciambelline salate fondenti

Per 4 persone

1 rotolo di pasta per pizza da 230 g - 50 g di misto per soffritto surgelato - 150 g di prosciutto cotto a fette - 150 g di crescenza - farina - olio extravergine d'oliva - sale

In un tegame fai soffriggere il misto di verdure con 3 cucchiaini d'olio, unisci un cucchiaino d'acqua e una presa di sale e fai cuocere fino a quando le verdure risulteranno morbide. Trasferiscile su un piatto e lasciale raffreddare.

Srotola la pasta da pizza, stendila sul piano di lavoro leggermente infarinato e tirala con il matterello fino a raggiungere uno spessore di 2-3 millimetri. Ricava 4 quadrati di 14 cm di lato, cospargili con le verdure cotte, le fette di prosciutto cotto, la crescenza a fiocchetti e arrotolali in moda da ottenere 4 cilindri compatti.

Avvicina le estremità dei cilindri e chiudili a ciambella, sigilla la pasta e trasferisci le ciambelle su una teglia rivestita con carta a forno. Spennella con poco olio, pratica delle incisioni sulla superficie e inforna a 180° per circa 25 minuti.

Preparazione
10 min.

Cottura
30 min.



Preparazione
15 min.

Cottura
10 min.

Polpette con dip alla senape

Per 4 persone

300 g di carne macinata di tacchino - 100 g di prosciutto cotto affumicato - 40 g di grana padano Dop grattugiato - 1 uovo - 100 g di yogurt - 100 ml di panna acida - 1 cucchiaino di senape dolce - noce moscata - cumino - farina - 1 foglia di alloro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Trita finemente il prosciutto, trasferiscilo in una grossa ciotola e aggiungi la carne macinata, il grana, l'uovo leggermente sbattuto, una grattata di noce moscata e un pizzico di cumino, regola di sale, pepa e amalgama.

Con le mani inumidite forma tante polpettine della grandezza di una noce, passale nella farina e cuocile per 5-6 minuti in una padella con 4-5 cucchiaini d'olio e la foglia di alloro fino a quando saranno dorate.

Scolale dal fondo di cottura, lasciale asciugare su carta per fritti e servile calde con un dip preparato mescolando la panna acida, lo yogurt, la senape e un pizzico di sale.

Dolci di latte

Specialmente all'estero, il latte condensato viene adoperato come ingrediente per diverse preparazioni tipiche, tra cui il dulce de leche e la Key Lime Pie. Una buona idea è anche usarlo per il nostro tiramisù, evitando l'uso delle uova crude.

Brownies al latte condensato

Per 8 persone

180 g di cioccolato fondente al 70%
- 150 g di latte condensato - 3 uova grandi
- 100 g di panna acida - cannella in polvere
- 10 g di burro - farina - sale

Trita finemente il cioccolato, trasferiscilo in una ciotola resistente al calore e scioglilo a bagnomaria. Rompi le uova in una ciotola, sbattile leggermente con una frusta, aggiungi un pizzico di sale e il latte condensato e amalgama il mix.

Unisci il cioccolato intiepidito, mescola e suddividi il composto in 8 stampi da muffin imburrati e infarinati.

Cuoci in forno caldo a 200° per circa 20 minuti, lasciali raffreddare, sformali e servili guarniti con la panna acida e spolverizzati con la cannella.



Preparazione
10 min.

Cottura
25 min.



Preparazione
20 min.

Cottura
10 min.

“Se le uova sono troppo fredde, tuorli e albumi rischiano di non amalgamarsi bene: meglio toglierle dal frigo almeno mezz'ora prima”.

8 sfiziose frittate D'INVERNO

Ricette subito pronte
per tutti i giorni, preparate
con gusto e fantasia

A CURA DI SILVIA TATOZZI

Con mortadella, erbe aromatiche e cannella

Per 4 persone

8 uova - 30 g di burro - 120 g di mortadella in una sola fetta - 50 g di grana padano Dop grattugiato - 3 foglie di salvia - 1 rametto di rosmarino - cannella in polvere - sale - pepe

Sgucia le uova in una ciotola e sbattile con il grana grattugiato, un pizzico di sale, una macinata di pepe e 1 cucchiaino d'acqua. Trita finemente le erbe aromatiche e taglia a dadini la mortadella.

Scalda il burro in una padella antiaderente a fuoco dolce, aggiungi il composto di uova, cospargi con le erbe, la mortadella e fai cuocere a fuoco medio la frittata per 10 minuti circa girandola sull'altro lato solo quando sarà ben rassodata sul fondo.

Prima di spegnere il fuoco spolverizza la superficie della frittata con 1 cucchiaino di cannella e servila tagliata a quadrotti.

Con pane, salvia e fontina

Per 4 persone

Preparazione 15 minuti

Cottura 15 minuti

6 uova - 100 g di fontina
- 100 g di pane tipo toscano
leggermente raffermo
- 50 ml di latte - 6 foglie di salvia
- 40 g di burro - sale - pepe

Taglia le fette di pane prima a bastoncini e poi a dadini piccolissimi. Falli rosolare in una padella antiaderente con 10 g di burro spumeggiante, finché saranno ben dorati. Elimina la crosta e grattugia la fontina con una grattugia a fori grossi. **Sguscia le uova in una ciotola**, aggiungi un pizzico di sale e una macinata di pepe. Versa il latte e la fontina grattugiata e sbatti il composto brevemente per amalgamare gli ingredienti. Unisci i dadini di pane e lascia riposare il composto per 5 minuti. **Fai sciogliere il burro** rimasto in una padella antiaderente, aggiungi le foglie di salvia tagliate a striscioline e falle rosolare per un paio di minuti mescolando con un mestolo di legno, infine versa il composto di uova. Mescola per qualche istante e cuoci la frittata, per 5-6 minuti. Girala e prosegui la cottura per altri 2-3 minuti dall'altro lato. Servi la frittata calda, tagliata a spicchi.



consigli
utili

la cottura IN FORNO

Meno comune di quella in padella, ha diversi vantaggi: è più semplice perché non bisogna girare la frittata a metà cottura, più "sicura" perché non devi controllare che la base non bruci e più pratica perché durante la cottura puoi dedicarti ad altro!

18 CENTIMETRI

È il diametro ideale della teglia per ottenere una frittata alta e soffice, tipo "soufflè". Incorpora gli albumi delicatamente, mescolando dal basso verso l'alto, per non smontarli.

Con gorgonzola, pancetta e rucola

Per 4 persone

6 uova - 40 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 150 g di gorgonzola - 150 g di mozzarella per pizza - 50 g di pancetta affumicata in una fetta - 50 g di rucola - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sguscia le uova separando i tuorli dagli albumi e monta questi ultimi a neve. Mescola i tuorli con il parmigiano, un pizzico di sale e di pepe, poi incorpora delicatamente gli albumi montati. Trasferisci il composto in una teglia rotonda rivestita con carta da forno e cuoci nel forno a 180° per circa 20 minuti, sino a quando la frittata risulterà abbastanza soda al centro.

Taglia intanto la pancetta a striscioline e falle rosolare in un padellino antiaderente con pochissimo olio.

Distribuisci la mozzarella a fettine e il gorgonzola a tocchetti sulla frittata: rimetti la teglia nel forno ancora 5 minuti, finché i formaggi si saranno sciolti. Sforna e guarnisci la frittata con la pancetta rosolata e le foglie fresche di rucola. Completa con una generosa macinata di pepe e servi subito.

Preparazione
15 min.

Cottura
20 min.

Preparazione
10 min.

Cottura
25 min.

Rotolo con melanzane e cacioricotta

Per 4 persone

6 uova - 100 g di cacioricotta - 50 g di rucola - 2 melanzane lunghe - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava e affetta longitudinalmente le melanzane, ungile d'olio, salale e infornale a 200° per 20 minuti, finché saranno morbide e dorate. Sguscia intanto le uova in una ciotola e sbattile con una manciata di foglie di basilico spezzettate, sale e pepe.

Scalda 2 cucchiai d'olio in una padella antiaderente da 24 cm di diametro. Disponi in uno strato metà delle melanzane, versa 1/3 delle uova, sistema sopra le fette di melanzane rimaste, perpendicolarmente alle prime, e unisci il resto del composto di uova. Cuoci la frittata a fiamma moderata per 2-3 minuti.

Cospargi la superficie della frittata con la rucola e il cacioricotta, grattugiato con una grattugia a fori grossi. Arrotola la frittata e cuoci per altri 5-6 minuti. Taglia il rotolo a fette spesse e servile ben calde.

Se durante la cottura la frittata risultasse troppo dorata in superficie, coprila con un foglio di alluminio e mettila nel ripiano basso del forno.



OGNI MOMENTO È BUONO PER LA PASSITA

*La merenda perfetta
che fa tutti felici.*



Goditi la Passita. È dolce, gustosa e genuina. È solo filiera 100% italiana.

Solo le migliori carni di suino allevato dai soci CLAI e trasformate dai nostri maestri

salumieri, fanno della Passita un salame unico nel suo genere, dal sapore indimenticabile.

Delicato e sottile, è adatto ad ogni occasione. Anche nella comoda vaschetta da 90 grammi.

ASSAPORA LA PASSIONE CHE LE PERSONE CLAI METTONO IN OGNI FETTA DEI NOSTRI SALAMI.

DONIAMO INSIEME 590.000 PASTI

Fino al 31 marzo 2021, acquistando la Passita CLAI aiutiamo insieme Banco Alimentare a distribuire prodotti alimentari pari a 590.000 pasti*.

*1 pasto equivalente corrisponde a 500 g di alimenti secondo la stima adottata dalla European Food Banks Federation.

 **Banco
Alimentare**

Seguici su:
CLAI.IT



VARIANTE con le patate

Sbuccia **500 g di patate**, tagliale a tocchetti e lessali in abbondante acqua bollente salata per 15 minuti. Spella intanto **2 cipolle** e tritale grossolanamente; falle appassire in una padella antiaderente con poco **olio, sale e pepe**. Scola le patate in una ciotola e schiacciale con una forchetta; trasferiscile nella padella, sopra le cipolle. Sbatti **6 uova** con poco sale; versa il composto sulle patate, copri e prosegui la cottura a fuoco basso per 10 minuti. Gira la frittata aiutandoti con un coperchio e cuocila dall'altro lato per 1-2 minuti.

Con prosciutto cotto e Gruyère

Per 4 persone

6 uova - 1 cipolla dorata - 80 g di prosciutto cotto a dadini - 4 cucchiaini di Gruyère grattugiato con una grattugia a fori grossi - 1 cucchiaino colmo di farina 00 - latte - 20 g di burro - olio extravergine di oliva - sale

Spella la cipolla, dividila a metà e tagliala in modo da ottenere tante fettine a mezzaluna. Falle appassire in una casseruola dal fondo pesante con 2 cucchiaini d'olio e dopo qualche minuto bagnale con 4 cucchiaini di latte. Metti il coperchio e cuoci con fiamma al minimo per 10 minuti. Unisci il prosciutto cotto, mescola per alcuni istanti e spegni.

Sguscia 1 uovo in una ciotola, sbattilo leggermente con una forchetta e incorpora la farina setacciata; aggiungi man mano le altre uova sgusciate, sempre sbattendo. Amalgama anche la cipolla stufata con i cubetti di prosciutto intiepiditi e infine unisci il Gruyère grattugiato e un pizzico di sale.

Scalda il burro in una padella antiaderente da 24 cm di diametro, versa il composto e cuoci a fuoco moderato con il coperchio. Dopo 8 minuti, gira la frittata e cuocila dall'altro lato senza il coperchio. Servila calda a quadrotti.

“Dopo aver cotto le erbe, trasferiscile in un colino e schiacciale con il dorso di un cucchiaino per eliminare l'acqua in eccesso”.

Preparazione
15 min.

Cottura
25 min.



Con erbe, cipolle caramellate e salame

Per 4 persone

6 uova - 80 g di salame piccante a fettine - 5 cipolle bianche - 1 piccolo mazzo di erbe - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 cucchiaino di zucchero - 2 cucchiaini di aceto bianco - olio extravergine di oliva - sale

Spella le cipolle, tagliale a spicchi e falli appassire in una padella con 2 cucchiaini d'olio e un pizzico di sale. Copri e prosegui la cottura per 25 minuti a fuoco basso. Quando le cipolle saranno morbide, cospargile con lo zucchero, bagnale con l'aceto, alza la fiamma e falle caramellare ancora per qualche minuto, mescolando spesso.

Lava intanto e asciuga le erbe, tagliale a listarelle e falle appassire in una padella con 1 cucchiaino d'olio e un pizzico di sale, coperte, per 2-3 minuti; quindi scolale e strizzale bene. **Sguscia le uova in una ciotola**, sbattile con una forchetta e unisci le erbe, le cipolle, le fettine di salame e una manciata di foglie di prezzemolo tritato grossolanamente (tieni da parte qualche fetta di salame e cipolla per decorare). Regola di sale. Scalda 2 cucchiaini d'olio in una padella antiaderente, versa le uova e cuoci la frittata coperta, a fuoco basso, per 20 minuti, girandola a metà cottura. Servila a spicchi, calda o tiepida, decorando con le cipolle e il salame tenuti da parte.

Preparazione
15 min.

Cottura
15 min.

“Aggiungere al composto pochissima farina e qualche cucchiaino di latte aiuta a legare gli ingredienti e a ottenere una frittata più soda e compatta”.



Con salsiccia sbriciolata

Per 4 persone

Preparazione 15 minuti

Cottura 15 minuti

6 uova - 500 g di salsiccia
- olio extravergine d'oliva
- 20 g di burro - sale

Incidi la salsiccia nel senso della lunghezza, elimina il budello e sgranala con la forchetta. Sguscia le uova in una ciotola e sbattile non troppo a lungo con un pizzico di sale.

Scalda 2 cucchiaini di olio in una padella antiaderente, unisci la salsiccia sbriciolata e falla rosolare uniformemente mescolando con un cucchiaio di legno in modo che diventi ben croccante. Quindi aggiungi il burro e mescola finché si sarà sciolto. Unisci le uova sbattute e mescola con un mestolo di legno.

Fai cuocere la frittata a fuoco moderato con il coperchio per 5-6 minuti o fino a quando si sarà rappresa sul fondo, quindi girala con l'aiuto di un coperchio e completa la cottura sull'altro lato. Trasferisci la frittata su un tagliere, lasciala intiepidire, tagliala a cubotti e servi subito.



“ Sbatti le uova il meno possibile, solo per amalgamare gli altri ingredienti. Eviterai che in cottura il composto diventi gommoso.”

Preparazione
15 min.

Cottura
20 min.



Quadrotti con pomodori e pancetta

Per 4 persone

6 uova - 4 pomodori - 1 piccola cipolla
- 60 g di pancetta dolce in una fetta
- 4 cucchiaini di pecorino grattugiato
- 1 cucchiaio di latte - 1 ciuffo di basilico
- olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sguscia le uova in una ciotola, sbattile con il latte; incorpora il pecorino grattugiato, regola di sale, profuma con una macinata di pepe e mescola bene. Spella la cipolla e tritala finemente. Lava i pomodori, elimina il picciolo se presente, tagliali a metà, elimina i semi e l'acqua di vegetazione, poi taglia a fette la polpa. Riduci la pancetta a listarelle sottili; lava e asciuga le foglie di basilico.

Fai appassire la cipolla in una padella antiaderente con 3 cucchiaini d'olio. Unisci i pomodori e falli rosolare a fuoco vivace per 2 minuti. Aggiungi qualche foglia di basilico, la pancetta a listarelle, un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuoci ancora per 30 secondi su fiamma molto alta.

Versa il composto di uova preparato sui pomodori nella padella e fallo rassodare a fuoco medio per qualche minuto. Copri con il coperchio, abbassa il fuoco e prosegui la cottura finché la frittata risulterà addensata anche in superficie. Girala aiutandoti con il coperchio e falla dorare anche dall'altro lato ancora per pochi istanti. Taglia la frittata a quadrotti e servili, impilati tre a tre, e fermati con stecchi di bambù.

come GIRARLA

Versa nella padella il composto di uova, ruota il recipiente, tenendolo per il manico, in modo da distribuirlo uniformemente sul fondo. Cuoci la frittata per 4-5 minuti, quindi falla scivolare su un coperchio senza bordi, sovrapponi la padella al coperchio e rovesciala con un movimento deciso. Infine cuocila dall'altro lato per qualche minuto.

l'olio giusto

Per la riuscita di una buona frittata è molto importante scegliere un olio di qualità, capace di esaltare l'armonia dei vari ingredienti come l'olio extravergine di oliva Toscano Igp, prodotto in ogni sua fase nella regione da sole varietà autoctone.



*Oggi in cucina
non ti senti
sicura*



WHITE, RED & GREEN



www.bauer.it

Con i brodi e gli insaporitori Bauer
prepari i tuoi piatti senza glutammato aggiunto,
senza aromi, senza glutine né additivi.
E con tanto gusto.

Bauer
dal 1929
TRENTINO
Sicuramente buono.



incroci del **gusto**

salame DI CIOCCOLATO

**Tre varianti per rinnovare
l'intramontabile dolce, tutte
facilissime, proprio come
l'originale. Da tenere sempre
in frigo per soddisfare ospiti
(e desideri) improvvisi**

A CURA DI ENZA DALESSANDRI
RICETTE DI CLAUDIA COMPAGNI
FOTO DI SONIA FEDRIZZI

DI RICOTTA con pistacchi e fondente

Se non trovi la crema
di pistacchi nella versione
non zuccherata, elimina
lo zucchero a velo previsto.

Attenzione anche
ai pistacchi, che non devono
essere salati: usa piuttosto
la granella pronta.

CON AMARETTI e scorza d'arancia

Questa variante dedicata agli
amanti del cioccolato bianco ha
una base piuttosto dolce: sono
amaretti e biscotti al cioccolato
a bilanciarne il gusto. Se vuoi
aggiungere una nota amara
sfiziosa, sostituisci i canditi
con chicchi di caffè pestati.



1

LA RICETTA CLASSICA

Trita grossolanamente 200 g di biscotti secchi. Monta 3 tuorli con 120 g di zucchero semolato finissimo fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungi 100 g di burro molto morbido a fiocchetti e 120 g di cacao amaro setacciato attraverso un colino, poi amalgama il composto. Unisci mezzo bicchierino di rum e i biscotti e mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Versalo su un foglio di carta a forno e modellalo a salame.



2

SCEGLI LA TUA VARIANTE

Con amaretti e scorza d'arancia

Trita il cioccolato e scioglilo a bagnomaria. Monta 120 g di burro a temperatura ambiente con 60 g di zucchero fino a ottenere una crema spumosa. Unisci il cioccolato tiepido, le scorze a dadini, gli amaretti e i biscotti spezzettati e amalgama.



200 g di cioccolato bianco



80 g di scorze d'arancia candite



100 g di amaretti



200 g di biscotti al cioccolato

Di ricotta con pistacchi e fondente

Trita grossolanamente i biscotti. Lavora a crema la ricotta con 50 g di zucchero a velo e la crema di pistacchi non zuccherata. Aggiungi i biscotti secchi, 50 g di pistacchi sgusciati spezzettati e il cioccolato tritato grossolanamente. Amalgama.



250 g di biscotti secchi



250 g di ricotta piemontese



200 g di crema di pistacchi



50 g di cioccolato fondente

Senza uova ai canditi

Trita finemente il cioccolato, trasferiscilo in una ciotola resistente al calore, aggiungi 3 cucchiaini di latte e il burro a dadini e sciogli il composto a bagnomaria. Fai intiepidire, unisci 250 g di biscotti secchi spezzettati e i canditi a dadini e amalgama.



150 g di cioccolato fondente



50 g di burro



30 g di zenzero candito



100 g di ananas candito

3

FAI RASSODARE E SERVI

Chiudi il salame preparato nella carta e lascialo riposare in frigo per 3 ore (nel caso di quello di ricotta ai pistacchi e fondente nel freezer per 4 ore). Toglilo dalla carta, passalo in 40 g di zucchero a velo, elimina l'eccesso e servilo a fette. Puoi accompagnare il dolce classico e le varianti al fondente con una crema inglese: monta 6 tuorli in una ciotola resistente al calore con 100 g di zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Scaldi 5 dl di latte con 1 baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza. Elimina la vaniglia e versa il latte a filo nel composto di tuorli, mescolando. Trasferisci la ciotola su una casseruola con acqua in leggera ebollizione e cuoci la crema a bagnomaria per circa 10-15 minuti, finché velerà il cucchiaino.

caffè SOLUBILE

Anche nella patria dell'espresso o della moka, il caffè solubile (o istantaneo) è sempre più diffuso: perché è pratico, facilmente dosabile e veloce. La qualità, come per il caffè tradizionale, dipende dalla materia prima, dalle miscele adottate e dal tipo di lavorazione. La produzione parte dai chicchi tostati, macinati, miscelati e quindi messi in infusione in acqua bollente. Dopo questa fase si possono seguire due metodi: con lo **spray drying** l'infuso viene nebulizzato in goccioline finissime dentro camere riscaldate a 250° in modo che la parte acquosa evapori lasciando solo la **polvere di caffè** pronta da confezionare; con il **freeze drying** il liquido viene congelato e fatto sublimare, passando immediatamente da ghiaccio a vapore e producendo il caffè solubile nei tipici **granuli**. Questo secondo processo permette di mantenere più efficacemente l'aroma della miscela.

L'ACQUA GIUSTA

Oltre che dal caffè, la resa finale dipende anche dalla qualità dell'acqua usata. Per questo, al fine di esaltare il gusto della bevanda, è meglio evitare quella del rubinetto e scegliere un'acqua minerale naturale povera di sodio e di residui di calcare.

PER DARE più aroma

Per esaltare l'aroma del caffè solubile, prima di aggiungere l'acqua calda, è meglio sciogliere la polvere o i grani in qualche cucchiaino di acqua fredda. Questa semplice operazione permette all'amido contenuto nel caffè di sciogliersi in modo uniforme e arricchire la bevanda di un aroma più intenso.

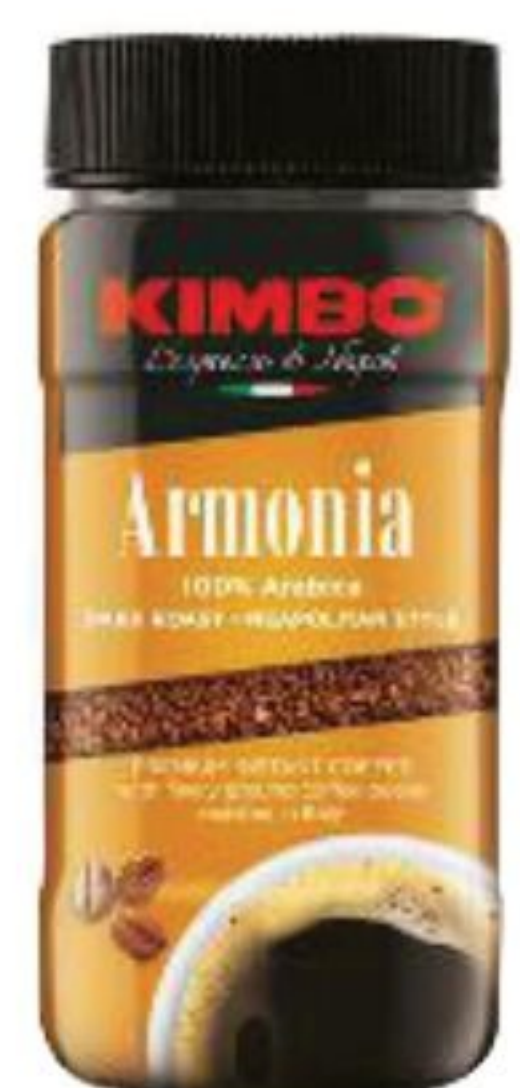
85 mg

DI CAFFEINA

contenuti in media in un mug da 2 dl utilizzato normalmente per consumare il caffè solubile contro i 70 mg della tazzina di espresso e i 110 di quella della moka.

PRENDI NOTA GUSTO IN VASETTO

Il caffè solubile viene preparato secondo gli stessi standard di qualità di quello per l'espresso, la moka o le cialde. Kimbo Armonia deve il suo aroma intenso con note di noci e mandorle all'impiego del 100% di miscela di caffè Arabica e a una torrefazione scura, tipica della tradizione napoletana. Un vasetto da 90 g costa 6 €.



Più ricco

Sul mercato si trova un caffè solubile più aromatico grazie all'aggiunta finale di chicchi macinati in una polvere 10 volte più fine rispetto a quella della miscela per espresso.

Budino caramellato al mascarpone

Per 6 persone

Preparazione 15 minuti + riposo

Cottura 40 minuti

4 dl di latte - 200 g di mascarpone
- 3 uova - 3 tuorli - 1/2 cucchiaino
di caffè solubile - 250 g di zucchero
semolato - 300 g di panna fresca
- 1 cucchiaino di zucchero a velo

Fai sciogliere 125 g di zucchero semolato in un pentolino dal fondo spesso, fino a ottenere un caramello dorato. Poi versalo sul fondo di uno stampo da budino basso e rotondo di 8 dl di capacità. **Sbatti le uova** con i tuorli e lo zucchero semolato rimasto, quindi incorpora il mascarpone e mescola molto bene. Riscalda il latte, sciogli il caffè e uniscilo al composto appena preparato. Versa la crema così ottenuta nello stampo caramellato e fai cuocere il budino a bagnomaria nel forno a 170° per circa 35 minuti. **Sforna il budino**, lascialo raffreddare e passalo in frigorifero almeno per 3 ore, fino a farlo rassodare. Toglilo dal frigo, rovescialo su un piatto da portata e servilo accompagnandolo con la panna montata e dolcificata con lo zucchero a velo.



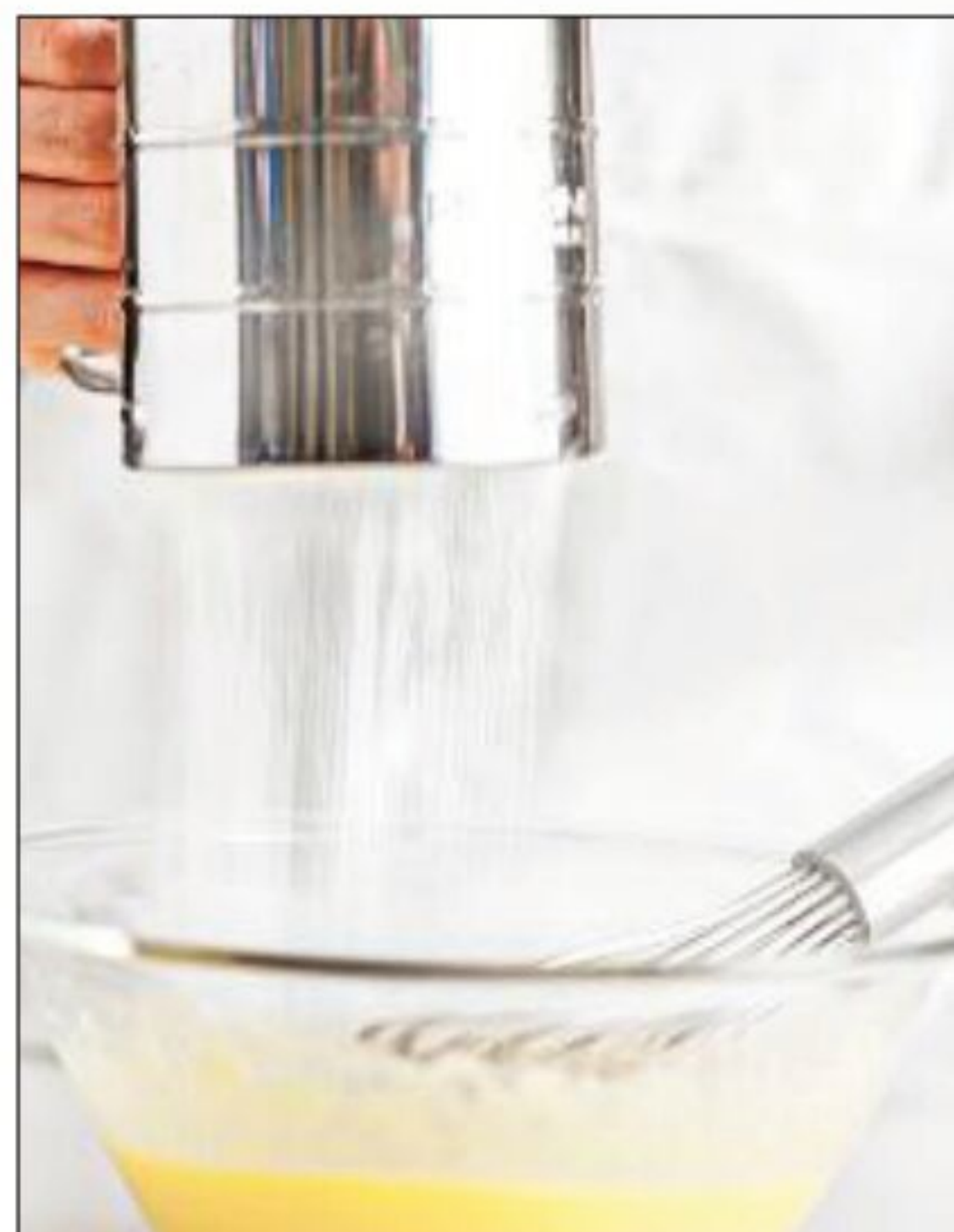
Torrette al cappuccino

Preparazione 20 minuti

Cottura 35 minuti

Dosi per 6 persone

300 g di farina - 160 g di burro - 160 g di zucchero di canna - 2 uova
- 1 cucchiaino di lievito vanigliato in polvere - 2 dl di panna fresca
- 1 cucchiaino di caffè solubile - 1/2 baccello di vaniglia - cacao amaro - sale



Taglia a pezzetti

150 g di burro, fallo sciogliere e lascialo intiepidire. Sguscia le uova in una ciotola, sbattile con un pizzico di sale, unisci il burro fuso a filo, mescolando bene e poi lo zucchero. Raccogli la farina e il lievito in un setaccio, lasciali cadere a pioggia nel composto di uova e mescola in maniera che non si formino grumi.

Metti il caffè

in una ciotola e versaci sopra 1/2 dl di acqua calda. Incidi il baccello di vaniglia, toglila polpa e i semini e aggiungili alla crema di uova con il caffè. Ungi con il burro rimasto 6 stampini cilindrici del diametro di 8 cm e rivestili con carta da forno facendola sbordare di 3 dita. Quindi distribuisci in ciascuno la crema al caffè preparata.

Trasferisci gli stampini

sulla placca e cuoci le torrette in forno a 200° per circa 35 minuti o fino a quando uno stecchino inserito al centro esce asciutto. Fai intiepidire i dolcetti, poi levali dagli stampi lasciandoli nella carta e falli raffreddare. Monta la panna, spalmala sui dolcetti, poi toglila carta, disponili in coppette di vetro e spolverizzali con il cacao amaro e servi.



Bella Vita
Vivere accogliente

Bella Idea!

**Facili, comodi, glamour,
ecologici!**

L'idea giusta per conservare al meglio
cibi e bevande sia calde che fredde.
Food Jar, Lunch Box e borracce Bella Vita:
adatti ad ogni clima e ad ogni situazione.
Com'è bello sentirsi a casa, fuori casa!



Bella Vita
Vivere accogliente

Questa è la collezione Arte della Tavola
SCOPRI LE ALTRE NELLO SHOP ONLINE

SEGUICI  

www.bellavitastore.it

CLASSICO ma non troppo



Giovanni

**NAPOLETANO DOC, GENUINO
COME LA SUA CUCINA**

Strudel con bietole, ricotta e speck

Antipasto saporito, merenda sfiziosa o portata unica per una cenetta frugale del sabato sera? Le occasioni non mancano per poter gustare questi sfiziosi e saporiti mini strudel salati. Per il ripieno, in tema con la cucina altoatesina, ho scelto di utilizzare lo speck che, insieme a bietole e ricotta, creano un matrimonio d'amore!

Iniziamo da 400 g di **bietole**: dopo averle pulite cuocile in una casseruola con 1 **spicchio d'aglio** spellato, qualche cucchiaino di **olio extravergine d'oliva** e 1 **peperoncino**. Aggiungi un pizzico di **sale** e quando saranno ammorbidite, scolale e lasciale freddare. Stendi 1 rotolo di **pasta sfoglia** rettangolare e copri con 100 g di **fettine di speck**. Poi distribuisce uno strato di 120 g di **ricotta cremosa** e infine aggiungi le bietole sminuzzate grossolanamente al coltello. Spolverizza con un po' di **parmigiano reggiano** Dop grattugiato e arrotola bene il tutto. Trasferisci il rotolo in freezer per 15-20 minuti e fallo rassodare: in questo modo sarà più facile tagliarlo in 4 parti e ricavare altrettanti mini strudel. Sigilla i bordi ai due lati e con un coltellino pratica tante incisioni oblique sulla superficie della pasta poi spennella i tuoi mini strudel con un po' di **panna fresca**. Disponili sulla placca rivestita di carta da forno e cuoci in forno caldo a 180° per 20-25 minuti. Belli vero? Non ti resta che servirli e gustarli ancora caldi!

“Vuoi rendere i tuoi strudel ancora più sfiziosi? Prendendo spunto dalla tradizione dell'Alto Adige, puoi cospargere la superficie con semi di papavero o semi di sesamo”.



Latticini diversi

Per cambiare, al posto della ricotta che cosa si può usare? Prova a utilizzare della robiola per un sapore delicatissimo, altrimenti, se vuoi un gusto più deciso, scegli un caprino: la sua acidità si sposerà benissimo con il sapido e intenso sapore dello speck!

e in più...

menu della domenica
46 COME IN TOSCANA

tradizione ai fornelli
52 OTTO PIATTI
ULTIMATI IN FORNO

piaceri in bottiglia
58 RISERVA DUCALE RUFFINO

freschezza al banco
60 PANE TOSCANO

provato per voi
62 CANTINETTA



Brodo di verdure. E basta!

**84% DI VERDURE
IN GOCCE SURGELATE E
0% SALE AGGIUNTO**

Quando scegli un brodo vegetale sai davvero cosa c'è dentro? Se controlli gli ingredienti scopri che solo Virtù di Brodo Orogel contiene unicamente verdure e acqua. Le verdure sono fresche e surgelate (non reidratate!), coltivate dai soci agricoltori Orogel. La lista ingredienti finisce qui. Niente sale aggiunto, glutine, glutammato, conservanti, coloranti, aromi, estratto di lievito. Quindi un brodo vegetale davvero salubre e facile da usare come base per tutti i tuoi piatti. Virtù di Brodo è in gocce surgelate che si dosano semplicemente: 5 gocce per una porzione, 2 o 3 per insaporire zuppe, sughi o secondi di pesce, una confezione per due litri di brodo, sempre con il sapore naturale delle verdure e basta! Prova questo scenografico risotto al cavolo viola e scopri altre ricette su **orogel.it**

senza

- **SALE AGGIUNTO** • **AROMI**
- **GLUTINE** • **GLUTAMMATO**
- **ADDENSANTI**

**84% VERDURE
5 gocce
1 PORZIONE**



Ingredienti: carote, zucchine, sedano, pomodoro, cipolla, prezzemolo e acqua.



**ZERO SALE
AGGIUNTO. È
MEGLIO PERCHÉ...**

- puoi insaporire la tua ricetta come vuoi: con parmigiano, spezie, peperoncino...
- puoi utilizzare Virtù di Brodo anche per le pappe dei bambini
- puoi ridurre il consumo di sodio, che aumenta la possibilità di ipertensione



NEL BANCO FREEZER



Risotto al cavolo viola, brie e pistacchi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

• 20 gocce di Virtù di Brodo Orogel • 50 g di cavolo viola • 400 g di riso • 50 g di Parmigiano Reggiano • 20 g di brie • pistacchi • aglio • mezza cipolla rossa • una noce di burro • sale e pepe

Prepara il brodo. Per un litro di brodo metti sul fuoco 20 gocce di Virtù di Brodo in 1 l d'acqua.

Tosta il riso. Togli l'anima all'aglio, tritalo e fallo rosolare in padella con mezza cipolla rossa e una noce di burro. Versa il riso facendolo tostare per qualche minuto e mescolando per evitare che si attacchi. Deve risultare lucido e dorato.

Cuoci il risotto. Aggiungi il cavolo viola tagliato sottile e abbondante brodo caldo, fino a ricoprire completamente il riso. Incorpora Parmigiano, sale e pepe solo negli ultimi minuti di cottura.

Completa il piatto. Spegni il fuoco e unisci il brie tagliato a pezzetti, che si scioglierà nel risotto. Tosta 5-6 pistacchi in padella per qualche minuto e tritali grossolanamente. Servi il riso con la granella di pistacchi.



COME IN Toscana

Tre ricette classiche per ritrovare i sapori e i profumi di una delle cucine italiane più amate al mondo. Quella fiorentina, in particolare, conta piatti di tradizione semplici e gustosissimi

A CURA DI FRANCESCA TAGLIABUE RICETTE DI DANIELA MALAVASI FOTO DI SONIA FEDRIZZI

organizza IL TUO tempo

6 ore
prima

Da fare in anticipo

Metti a bagno l'uvetta per il pandolce di ramerino; intanto prepara la pastella del preimpasto come indicato. Fai l'olio aromatizzato al rosmarino, componi l'impasto unendo l'olio e lavoralo, poi lascialo lievitare per 4 ore.

4 ore
prima

Cuoci il peposo

Cuoci le patate per i tortelli. Taglia la carne e metti sul fuoco il peposo: dovrà cuocere per almeno 3 ore. Prepara l'aglio in crema, il ripieno e l'impasto per i tortelli. Dopo le 4 ore di riposo, forma le pagnotte del dolce, poi lasciale lievitare ancora 1 ora.

1 ora
prima

Le altre mosse

Fai il sugo ai funghi. Incidi il pan di ramerino e infornalo per 15-20 minuti, poi fallo raffreddare. Stendi l'impasto, ritaglialo e farcisci i tortelli. Cuocili, condiscili e servili subito.



Tortelli di patate con sugo di porcini

L'orgoglio del Mugello

Si tratta di una pasta all'uovo fresca e ripiena, proposta nell'autentica tradizione toscana. Il tortello nasce come piatto povero, diffuso in tutta la zona dell'Appennino Tosco-Emiliano: prima dell'arrivo in Europa delle patate, infatti, il ripieno tipico era fatto con le castagne. Oggi il tortello con le patate - che può avere forma a mezzaluna o quadrata - è una specialità del Mugello, un'estesa valle a nord di Firenze, dove lo si serve con sugo di funghi o ragù di selvaggina.



**Gira
pagina
e trovi le
ricette
complete**

Peposo di manzo al Chianti

Antica ricetta della Firenze del Quattrocento

Il segreto di questo piatto tipico toscano sta nella cottura della carne: deve essere lunga e lenta, proprio come facevano i lavoratori addetti alla cottura dei mattoni nelle fornaci di Impruneta (appena fuori Firenze), detti fornacini. Pare che mettessero pezzetti di manzo in un tegame di terracotta e lo ponessero all'imboccatura dei forni in modo che la carne cuocesse lentamente, anche per 6 ore.

Pandolce di ramerino

Origine medievale

Questa tipicità viene tradizionalmente abbinata al periodo che precede la Pasqua. Fino a tempi più recenti, infatti, lo si trovava in vendita nei forni di Firenze e dintorni solamente di Giovedì Santo, già benedetto dai parroci della zona. Oggi, il pan di ramerino si può acquistare anche in altri periodi dell'anno. Il ramerino è il nome che si usa in Toscana per la pianta del rosmarino. L'impasto richiede un'intensa lavorazione, quindi sarebbe meglio utilizzare un'impastatrice con il gancio.

Tortelli di patate con sugo di porcini

per 4 persone

Per la pasta: 400 g di farina - 4 uova - sale

Per il ripieno: 500 g di patate - 2 spicchi di aglio - 1 pomodoro pelato - prezzemolo - burro - 20 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe - noce moscata

Per il sugo: 500 g di porcini piccoli - 2 spicchi di aglio - vino bianco - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Lessa le patate in abbondante acqua fredda per 30 minuti dal bollore. Sbuccia l'aglio e fallo soffriggere con 50 ml di olio e abbondante prezzemolo tritato. Unisci il pomodoro a pezzi, mescola e fai insaporire il tutto per qualche minuto a fuoco vivo. Sbuccia e schiaccia le patate, unisci il soffritto con l'aglio a crema (vedi box), sale, pepe, 1 pizzico di noce moscata, 2 cucchiaini di formaggio e 20 g di burro fuso. Amalgama bene il composto.

2 Priva i funghi della base terrosa, spazzolali e poi puliscili con un telo umido. Tagliali a pezzi e mettili in un tegame con 30 ml di olio, gli spicchi di aglio in camicia schiacciati, sale e pepe. Copri e cuoci per 6 minuti, poi bagna con 1/2 bicchiere di vino e fallo evaporare a fuoco vivace. Spegni, elimina l'aglio e tieni al caldo. Versa la farina a fontana sulla spianatoia, sguscia al centro le uova, poco sale e lavora il composto unendo man mano l'acqua necessaria per ottenere un impasto morbido ed elastico.

3 Prepara poi i tortelli come indicato qui sotto. Cuocili in acqua bollente salata con l'aggiunta di 1 cucchiaino di olio per 3 minuti circa, scolali con un mestolo forato, condiscili con il sugo di funghi, completa con una spolverizzata di prezzemolo e servi.



Preparazione
50 min.

Cottura
45 min.

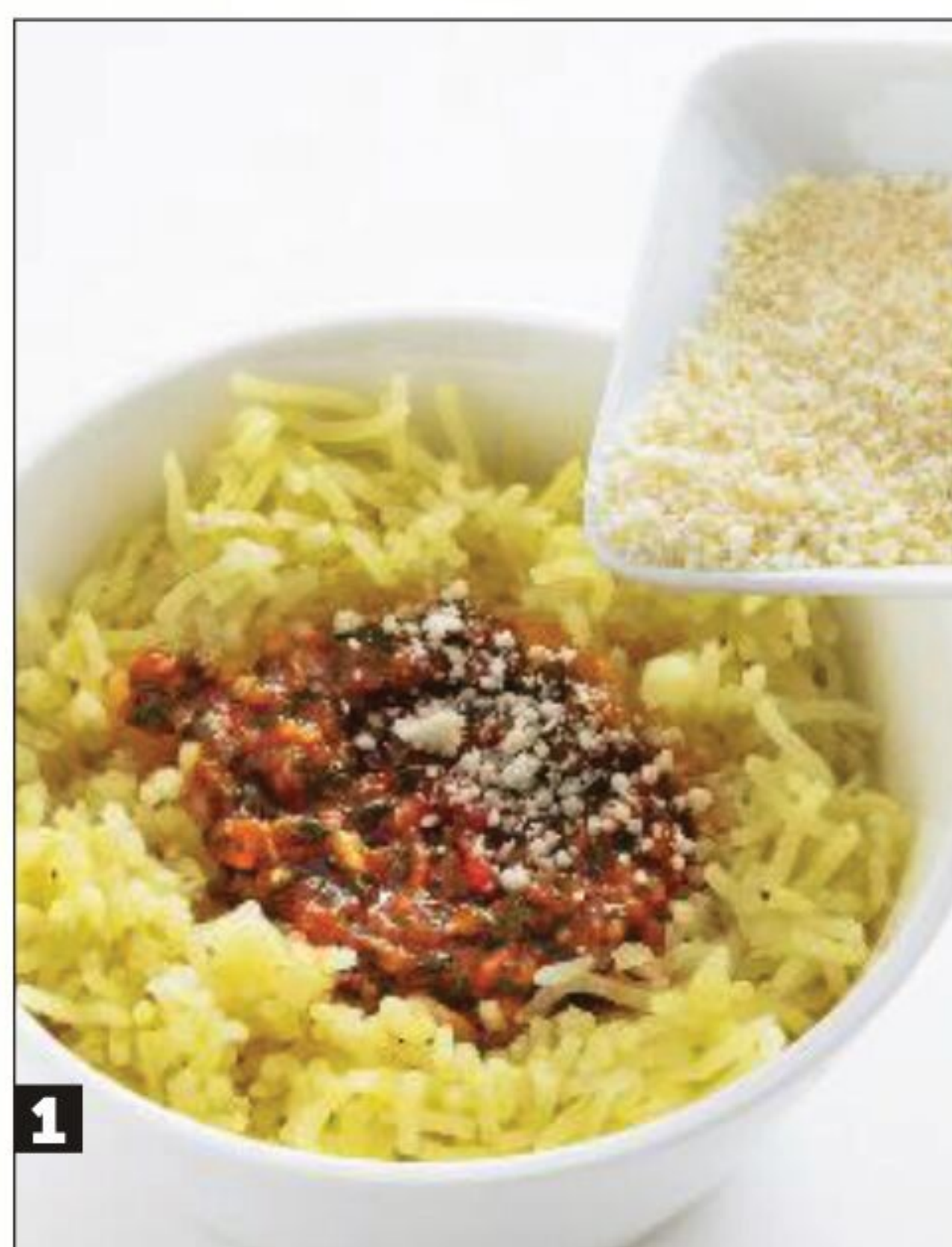
Aglio in crema

Una purea aromatica e molto digeribile

Spella gli spicchi e lasciali in ammollo in un pentolino con 1/2 bicchiere di latte intero per circa mezz'ora. Metti sul fuoco e fai bollire il tutto per 10 minuti, poi sgocciola gli spicchi e frullali per ridurli in crema.

COME FARE TORTELLI perfetti

Stendi la pasta con il matterello infarinato e ritaglia tanti dischi di 6 cm. Distribuisce sopra ognuno una noce di ripieno e ripiega i dischi a mezzaluna premendo sui bordi. Esercita poi una pressione con le dita, per sigillarli bene tutt'intorno.

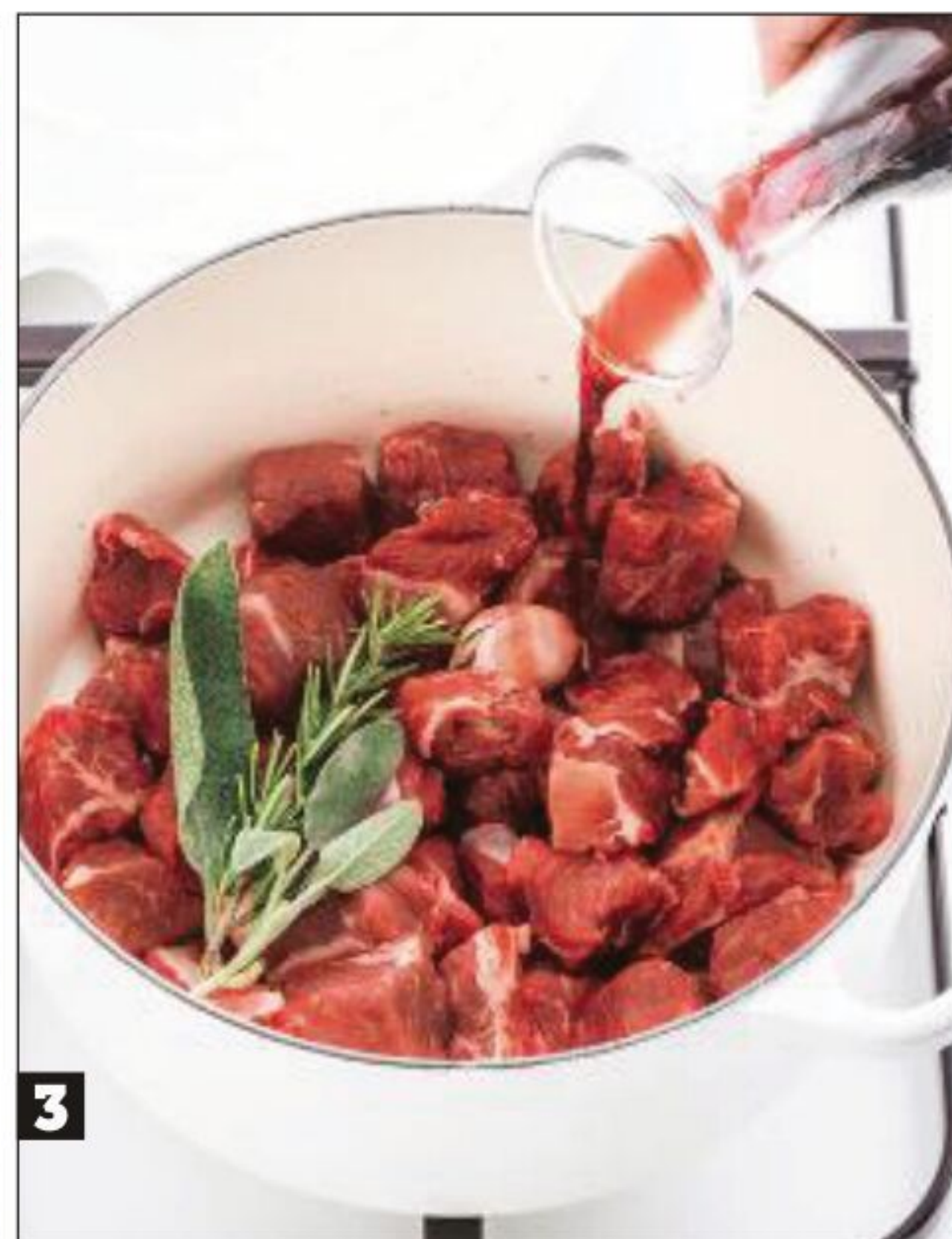




1



2



3

SCEGLI LA CARNE più adatta

I tagli di manzo più indicati per realizzare il peposo, che richiede una lunga cottura senza grassi aggiunti come burro o olio, sono quelli di seconda categoria ricchi di tessuto connettivo come il muscolo, il brione, lo scamone e il pesce.

Preparazione
30 min.

Cottura
210 min.

Peposo di manzo al Chianti

per 4 persone

1 kg di muscolo di manzo ricco di tessuto connettivo - 4 dl di brodo di carne - 6 dl di vino Chianti - 2 spicchi di aglio - 1 rametto di salvia e 1 di rosmarino - 4 g di grani di pepe nero

1 Taglia la carne a listoni, poi ancora a dadoni (non fare pezzi troppo piccoli perché si ritirano in cottura). Schiaccia gli spicchi di aglio senza spellarli.

2 Metti l'aglio in un tegame, meglio se di ghisa o di coccio, unisci la carne a dadoni, il pepe macinato grossolanamente, le erbe e il brodo.

3 Bagna con il vino, mescola, metti il tegame sul fuoco e porta il tutto a bollore; abbassa la fiamma al minimo e prosegui la cottura molto lentamente, per almeno 3 ore. Al termine la carne dovrà essere morbidissima, il vino evaporato e il liquido di cottura trasformato in una salsa densa, dal sapore intenso e robusto. Servi, a piacere, con fette di pane toscano oppure con cannellini lessati (vedi ricetta qui sotto).

Un secondo gustoso e speziato

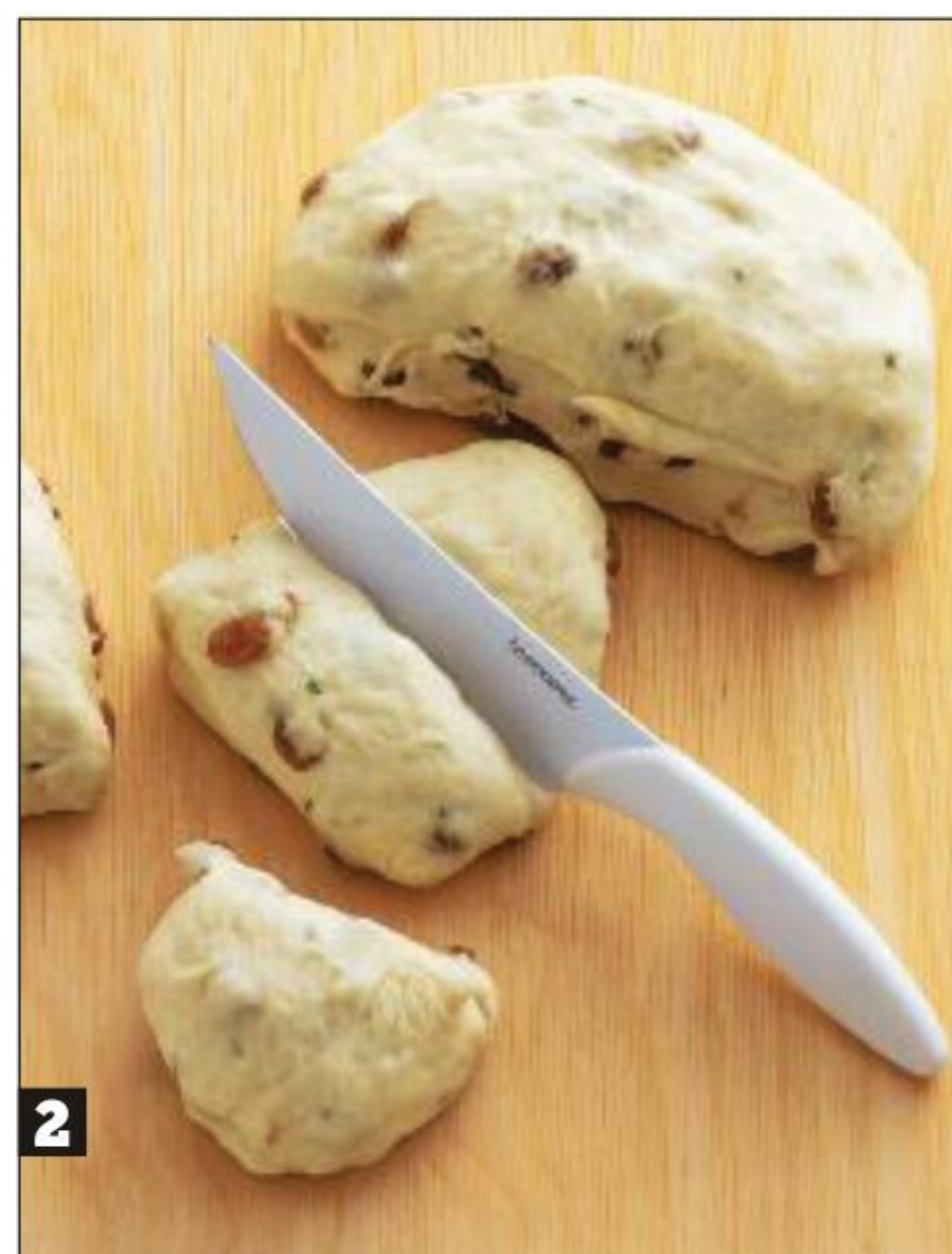
Il contorno ideale

Sgocciola 400 g di fagioli cannellini già lessati in barattolo dal loro liquido di conservazione. Condiscili con 1 filo di olio e 1 pizzico di sale e pepe.



AGEVOLATI CON IL preimpasto

In un'ampia ciotola versa il lievito con 100 ml di acqua tiepida (mai calda!) e 100 g di farina dal totale (se utilizzi 2 farine, mischiale e poi pesa 100 g); mescola creando una pastella, copri con pellicola a contatto e metti in forno spento e chiuso fino al raddoppio del volume (45 minuti).



Preparazione
2 ore

Cottura
20 min.

Pandolce di ramerino

Per 6 persone

Per l'impasto: 500 g farina 0 (o 200 g di Manitoba e 300 g di farina 0) - 3 g di lievito di birra fresco - 40 g di zucchero - 150 g uvetta Zibibbo - 2 rametti di rosmarino - 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - 15 ml di vin santo - sale
Per la finitura: 1 uovo sbattuto con 1 cucchiaino di acqua - 70 g di zucchero

1 Fai ammorbidire l'uvetta coperta con 15 ml di vin santo e poca acqua, per 1 ora circa. Fai il preimpasto (vedi spiegazione in alto a sinistra). Trascorso il riposo, la pastella del preimpasto sarà gonfiata con delle bollicine in superficie: amalgama quindi la farina rimasta, lo zucchero, 5 g di sale e 150 ml di acqua e inizia a lavorare l'impasto, regolando il quantitativo di acqua se risulta leggermente asciutto: quando l'impasto si sarà incordato, inserisci l'olio aromatizzato freddo (vedi spiegazione in basso a sinistra) e continua a lavorare; negli ultimi minuti incorpora l'uvetta scolata, strizzata e asciugata. Copri nuovamente la ciotola con pellicola.

2 Fai lievitare l'impasto per 4 ore nel forno spento. Dopo il riposo sarà ben gonfio; mettilo sul piano di lavoro e dividilo in 6-8 parti uguali; arrotonda ogni pagnotta e adagiala sulla placca da forno.

3 Spennella le pagnotte con l'uovo sbattuto con l'acqua. Metti poi nel forno spento e fai lievitare per un'altra ora. Una volta raddoppiato, scaldi il forno a 200°, pratica un taglio a croce sulla superficie delle pagnotte, spennellale di nuovo con uovo e acqua poi infornale, abbassando la temperatura a 185°. Cuoci per 15-20 minuti a seconda della grandezza. Sciogli lo zucchero per la finitura con 70 ml di acqua e fai raffreddare. Appena estratti i pandolci dal forno, ancora bollenti, spennellali con lo sciroppo e falli raffreddare. Accompagnali, se vuoi, con una crema inglese.

Un profumo irresistibile

Prepara l'olio aromatizzato al rosmarino

Lava e trita gli aghi di 1 rametto di rosmarino. In una padella, scalda l'olio con l'altro rametto di rosmarino finché soffriggerà, poi spegni la fiamma, toglì il rametto e profuma l'olio caldo con gli aghi tritati. Lascia raffreddare.

Ogni volta un'Emozione.



www.santacristina.wine

 facebook.com/santacristinawines

 santacristinawines

 shop.santacristina.wine

**SANTA
CRISTINA**





Preparazione
20 min.

Cottura
45 min.

“Scegli lime gialli che, essendo maturi, sono molto più succosi, perdono un po' di acidità e diventano più dolci. Se non li trovi, utilizza i limoni”.

Pollo piccante al lime e paprika affumicata

Per 4 persone

1 pollo pulito e a pezzi - 2 spicchi d'aglio
- 8 lime - 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 2 cucchiaini di fiocchi di paprika affumicata
- 1 cucchiaino di paprika dolce - 1 cucchiaino di peperoncino secco sbriciolato - 1 cucchiaino di aglio secco in polvere - olio extravergine di oliva - sale grosso - pepe nero in grani

Taglia a pezzi 4 lime e spremi i rimanenti. Schiaccia gli spicchi d'aglio senza spellarli. Fai rosolare i pezzi di pollo in un tegame capiente con 2 cucchiaini d'olio e l'aglio, girandoli spesso, fino a quando saranno ben dorati su tutti i lati. Aggiungi il succo e i pezzi di lime e prosegui la cottura a fuoco medio per 20-25 minuti, fino a quando il pollo sarà ben cotto.

Pesta 1 cucchiaino di grani di pepe con 1/2 cucchiaino di sale grosso e mescolali in una ciotolina con lo zucchero e tutte le spezie. Cospargi i pezzi di pollo con la miscela e trasferiscili con i pezzi di lime e l'aglio su una placca foderata con carta da forno.

Accendi il grill e, quando sarà ben caldo, inforna la teglia e fai arrostitore il pollo speziato girandolo almeno una volta, fino a quando sarà ben caramellato. Servilo ben caldo.

8 piatti ultimati IN FORNO

I grandi classici della
cucina italiana interpretati
in chiave moderna

A CURA DI P. MANCUSO, RICETTE DI D. MALAVASI
FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Gratin di cardi, carote e patate

Per 6 persone

Preparazione 25 minuti

Cottura 1 ora e 15 minuti

1,2 kg di cardi - 400 g di patate
- 200 g di carote - 150 g di
pomodorini ciliegia - 1 cipolla
- grana padano Dop grattugiato -
200 g di olive taggiasche
snocciolate - 1 cucchiaino
di pangrattato - 1 cucchiaino di
farina - burro - olio extravergine
di oliva - sale - pepe

Pulisci i cardi, privali dei filamenti, tagliali a pezzi di 2-3 cm e lessali per 40-45 minuti in acqua bollente salata nella quale avrai diluito la farina per non farli ossidare; scolali.

Sbuccia le patate, raschia le carote e taglia entrambe a fettine; scottale per 10 minuti in acqua bollente e scolale. Spella e trita la cipolla e falla dorare in un tegame con 40 g di burro e 1 cucchiaino d'olio. Riunisci i cardi, le patate e le carote in una ciotola, unisci la cipolla rosolata, regola di sale e pepa. Distribuisci la metà del mix in una pirofila imburrata, unisci qualche pomodorino tagliato a metà e 2 cucchiaini di grana; ripeti le stesse operazioni con le restanti verdure.

Cospargi con 2 cucchiaini di grana mescolato al pangrattato e completa con fiocchetti di burro. Inforna a 200° per 15-20 minuti. Intanto passa al mixer le olive con 4 cucchiaini d'olio fino a ottenere una crema omogenea; servi il pasticcio di cardi con la salsina a parte.





“ Fai appassire le cipolle a fuoco dolce, facendo attenzione a non farle scurire. Al posto del Gruyère, puoi utilizzare Emmentaler, fontina o scamorza”.



Zuppa di cipolle con scaglie di Gruyère

Per 4 persone

1 kg di cipolle bianche - 40 g di farina - 1 bicchiere di vino bianco secco - brodo vegetale - 2 fette alte di pane casereccio - 60 g di Gruyère - 120 g di burro - sale - pepe

Spella le cipolle, affettale sottili e falle appassire a fuoco dolcissimo per 20 minuti in una casseruola a fondo spesso con 100 g di burro. Aggiungi la farina setacciata e cuoci per 5 minuti, mescolando.

Sfuma con il vino, fanne evaporare la metà a fuoco vivo, poi copri a filo con brodo bollente. Prosegui la cottura a fuoco molto dolce per 40 minuti circa, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altro brodo se asciugasse troppo. Regola di sale e pepa.

Fai tostare le fette di pane e tagliale a cubetti. Distribuisci la zuppa in 4 ciotole da forno e completa con il pane, il Gruyère grattugiato a scaglie sottili e il burro rimasto a fiocchetti. Fai gratinare nel forno già caldo a 180° sotto il grill per 5 minuti e servi.

Mezze maniche cacio e pepe alla zucca

Per 4 persone

320 g di mezze maniche - 400 g di polpa di zucca - 1 cipolla rossa - 2 rametti di rosmarino - 160 g di grana padano Dop grattugiato - brodo vegetale - 60 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe in grani

Taglia a pezzetti la zucca. Spella la cipolla, dividila a metà e poi tagliala a spicchietti. Fai fondere 20 g di burro con 1 cucchiaino d'olio in un tegame capiente adatto anche al forno con 1 rametto di rosmarino e la cipolla; dopo 5 minuti aggiungi la zucca e prosegui la cottura per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Pesta 1 cucchiaino di pepe con un batticarne. Lessa la pasta in acqua bollente salata, scolala molto al dente e mescolala nel tegame con le cipolle e la zucca. Portala a cottura aggiungendo man mano 1 mestolino di brodo bollente e, 1 minuto prima di toglierla dal fuoco, incorpora 100 g di grana e ancora un filo di brodo. Mescola ed elimina il rosmarino.

Cospargi con il burro rimasto a fiocchetti, il pepe pestato, il grana e il rosmarino a ciuffetti rimanenti. Fai gratinare nel forno a 200° per 5 minuti, accendendo il grill negli ultimi 2.

“ Puoi rosolare il mix di cipolla e zucca a parte e mescolarlo alla pasta cotta prima della gratinatura nel forno”.

Preparazione
20 min.

Cottura
30 min.



consigli
utili

pasta RISOTTATA

È una tecnica di cottura che prevede, come suggerisce il nome, di cuocere la pasta come se fosse un risotto. In questo modo, l'amido che rilascia si lega con il condimento e i piatti risultano più morbidi e cremosi.

18

CALORIE OGNI 100 G

A fronte di pochissime calorie la zucca è ricca di minerali, vitamine (soprattutto la C) e betacarotene, dalle proprietà antiossidanti.

VARIANTE allo speck

Prepara le crespelle come descritto qui accanto. Trita grossolanamente con un coltello 100 g di **speck** e raccoglilo in una ciotola. Aggiungi 200 g di **ricotta**, 3-4 cucchiaini di **grana padano** Dop grattugiato, 1 cucchiaino di **semi di papavero** e una macinata di **pepe**. Mescola, dividi il composto al centro delle crespelle e arrotolale. Disponile in una pirofila unta di **burro**, cospargile con 1 dl di **panna** fresca, 3-4 cucchiaini di grana grattugiato e 1 cucchiaino di semi di papavero. Inforna a 180° per 20-25 minuti.

“ Per non rischiare di rompere le crespelle, capovolgile con un gesto molto rapido, aiutandoti con una spatola o una paletta”.

Preparazione
45 min.

Cottura
30 min.

Crespelle con funghi e salsiccia

Per 4 persone

3 uova - 130 g di farina - 3 dl di latte - 20 g di burro + quello per la padella e la pirofila - sale
Per la farcia: 300 g di champignon - 150 g di salsiccia fresca spellata - 1 scalogno - 1 rametto di salvia - 150 g di besciamella pronta - vino bianco - 50 g di grana padano Dop grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbatti le uova in una ciotola capiente, poi, con l'aiuto di una frusta, incorpora la farina setacciata, 1/2 cucchiaino di sale e 1 dl di latte. Aggiungi il burro tiepido e il latte rimasto, fino a ottenere una pastella omogenea. Coprila e falla riposare per 30 minuti.

Pulisci gli champignon, spezzettali e falli saltare in una padella con poco olio. Sbriciola grossolanamente la salsiccia, falla rosolare in un tegame antiaderente con poco olio, poi sfuma con poco vino. Aggiungi i funghi, lo scalogno tritato e la salvia, prosegui la cottura per 8 minuti circa, sala e pepa.

Ungi di burro un padellino antiaderente da 18 cm circa e scaldalo sul fuoco; aggiungi 1 mestolino di pastella e ruota il recipiente per distribuirla sul fondo. Falla rassodare, gira la crespella e cuocila per mezzo minuto. Falla scivolare su un piatto e prosegui nello stesso modo, fino a esaurire la pastella.

Farcisci le crespelle con il composto ai funghi, arrotolale e sistemale in una pirofila imburrata e velata con poca besciamella. Cospargile con la besciamella rimasta, il grana e fiocchetti di burro. Infornale a 200° per 10 minuti, poi accendi il grill e falle dorare per pochi minuti.



“ I tempi per lessare le patate dipendono dalle loro dimensioni: prima di scolarle, infilzale con una forchetta per verificare la giusta cottura”.

Preparazione
30 min.

Cottura
105 min.

Bocconcini alla birra e senape in crosta di patate

Per 4 persone

800 g di bocconcini di vitellone - 1 cipolla - 1 ciuffo di timo - 330 ml di birra chiara - 1 cucchiaino di zucchero - 2 cucchiaini di senape - burro - olio extravergine di oliva - aceto di vino bianco - sale

Per la crosta: 6 patate farinose - 1 cipolla - 4 fette di bacon - 50 ml di latte - burro - sale

Spella la cipolla e falla soffriggere con un filo d'olio in una padellino per 10 minuti. Scalda una noce di burro e 1 cucchiaino d'olio in un tegame capiente e rosola i bocconcini per 5-6 minuti a fuoco medio alto, mescolando. Unisci la cipolla rosolata, il timo, la birra, lo zucchero e 1 cucchiaino di aceto. Mescola, copri e cuoci a fuoco dolcissimo per almeno 1 ora e mezza, versando poca acqua calda quando necessario. Al termine, aggiungi la senape e regola di sale.

Lessa le patate a partire da acqua fredda per 30 minuti dall'ebollizione, scolale, sbucciale e passale con lo schiacciapatate direttamente in una ciotola, aggiungendo il latte tiepido, una noce di burro e un pizzico di sale. Spezzetta il bacon e affetta fine la cipolla. Fai dorare il bacon in una padella calda, poi togliilo e rosola la cipolla nella stessa padella finché sarà croccante.

Distribuisci i bocconcini in 4 tegamini da forno e cospargili con un po' di timo, coprili con il purè aggiungendo il bacon e la cipolla. Passali nel forno già caldo a 200° per 8 minuti accendendo il grill negli ultimi 3.

Gratin di pescatrice con finocchi

Per 4 persone

Preparazione 20 minuti + riposo

Cottura 13 minuti

1 kg di pescatrice già pulita

- **1,5 dl di panna fresca** - **50 g di**

grana padano Dop grattugiato

- **3 finocchi** - **1 limone non trattato**

- **farina** - **1/2 bicchierino di Cognac**

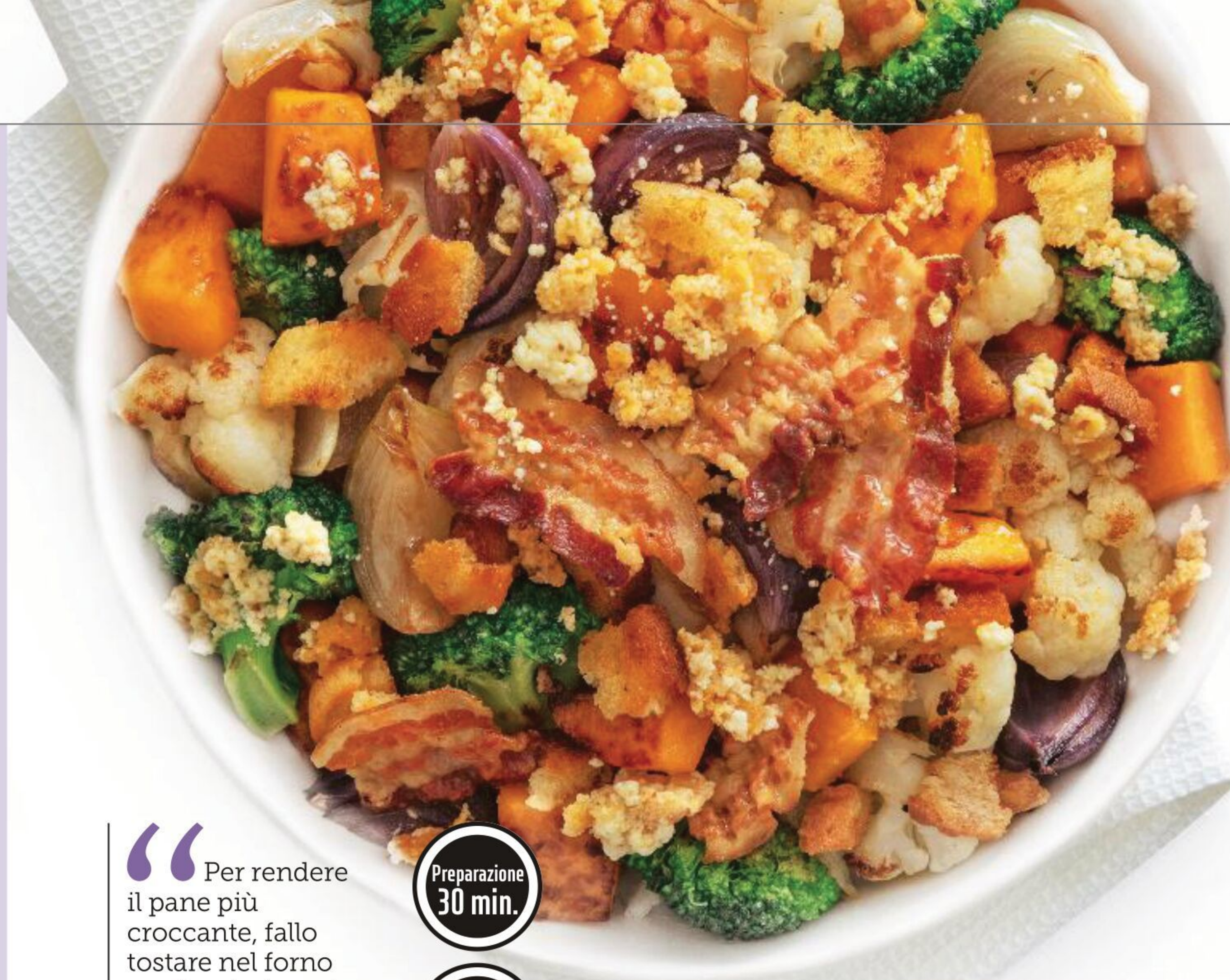
- **40 g di burro** - **sale** - **pepe**

Lava il limone, asciugalo e grattugia la parte gialla della scorza. Pulisci i finocchi privandoli della parte verde (tieni da parte le barbine per il decoro) e delle guaine esterne più dure, tagliali a spicchietti, spruzzali con il succo del limone e lasciali marinare per 30 minuti.

Dividi la pescatrice in 2 filetti eliminando la lisca centrale e ricava 8 grossi bocconcini; salali, pepali e passali nella farina.

Fai fondere il burro in un'ampia padella antiaderente e quando sarà spumeggiante, unisci i bocconcini di pesce. Cuocili su fiamma vivace per 5 minuti, sfuma con il Cognac e spegni.

Distribuisci i finocchi in 8 pirofiline da porzione, disponici sopra i bocconcini di pescatrice con il loro fondo di cottura, mescola la panna con la scorza di limone grattugiata, il grana e una macinata di pepe; distribuiscila sul pesce. Passa le pirofiline nel forno già caldo a 220° per 5-6 minuti e completa con le barbine di finocchio tenute da parte.



“ Per rendere il pane più croccante, fallo tostare nel forno o sulla piastra prima di sbriciolarlo sulla preparazione ”.

Preparazione
30 min.

Cottura
40 min.

Padellata di ortaggi con feta e pancetta al miele

Per 4 persone

400 g di cavolfiore - **400 g di polpa di zucca**

pulita - **400 g di broccoli** - **4 rape piccole**

(2 rosse e 2 bianche) - **2 cipolle (1 rossa e 1**

bianca) - **150 g di feta** - **6 fettine di pancetta**

- **1 cucchiaino di miele liquido** - **2 fette di pane**

casereccio - **olio extravergine di oliva** - **sale**

- **pepe**

Dividi il cavolfiore a cimette e priva i broccoli delle foglie e della parte dura dei gambi; sbollenta i due ortaggi in acqua bollente poco salata per 5 minuti e scolali. Sbuccia le rape e le cipolle e tagliale a spicchi; cuoci le rape al vapore per 10 minuti, poi aggiungi le cipolle e prosegui la cottura per 5 minuti.

Taglia la zucca a cubotti. Scalda 4 cucchiaini d'olio in un padella molto capiente e rosola la zucca a fuoco dolce fino a quando sarà morbida. Aggiungi gli ortaggi preparati, sala, pepa e prosegui la cottura a fuoco medio fino a quando tutte le verdure saranno cotte, ma ancora croccanti. Togli dal fuoco.

Dividi a metà le fette di pancetta e spennellale con il miele. Cospargi gli ortaggi con la feta sbriciolata, il pane spezzettato e la pancetta al miele. Passa la preparazione nel forno già caldo a 200° per circa 10 minuti e accendi il grill verso la fine per arrostitire bene il pane e la pancetta.

come MANTENERE IL COLORE

Quando scotti in acqua bollente verdure di colore verde come i broccoli di questa ricetta, scolale e falle raffreddare subito, passandole direttamente sotto il getto dell'acqua fredda corrente, all'interno di un colino.

In questo modo conserveranno il loro colore brillante, perché il veloce abbassamento della temperatura evita lo sbiadimento della clorofilla di cui sono ricchi.

un tocco di feta

Di consistenza compatta e friabile, ha gusto sapido e un po' acidulo. Sbriciolata, dà carattere ai piatti di pasta e alle verdure.

Si trova in vendita anche al super, in confezioni sottovuoto.

poster

fritelle

Tre ricette di classici "peccati di gola" del periodo carnevalesco, resi croccanti dal tuffo nell'olio bollente. Irresistibili per i golosi grandi e piccoli

A CURA DI F. TAGLIABUE RICETTE DI D. MALAVASI FOTO DI S. FEDRIZZI

1

2

1 Di mele alla cannella in pastella cremosa

Per 12 frittelle

Sbuccia **3 mele renette** grosse mature e private del torsolo; tagliale a fette di 8 mm circa e mettile in una ciotola con **1 cucchiaino di zucchero**, il succo di **1/2 limone** e 1 pizzico di **cannella**. Mescola il tutto e prepara la pastella. Grattugia la scorza di **1 limone non trattato** in una ciotola, unisci **2 uova**, 2 cucchiaini di zucchero e mescola aggiungendo a poco a poco **200 g di farina** setacciata e **100 ml di latte**. Amalgama il composto, poi incorpora **1/2 bustina di lievito in polvere per dolci** e mescola fino a ottenere una pastella morbida e priva di grumi. Scalda in una padella profonda abbondante **olio di arachidi** fino a quando uno stecchino tuffato nell'olio si riempirà di bollicine. Immergi rapidamente 2 fette di mela nella pastella tenendole con una forchettina nel foro in centro. Friggile pochi secondi per lato, fino a quando saranno ben dorate; trasferiscile su carta da cucina mentre friggi le altre, a due a due. Spolverizzale ancora calde con abbondante zucchero semolato del tipo fine e, a piacere, un pizzico di cannella. Servile subito.

2 Nodi al Marsala

Per 4-6 persone

Setaccia **350 g di farina** in una ciotola, aggiungi **4 tuorli**, **1 albume**, **80 g di zucchero**, un pizzico di **sale**, **10 g di burro** e **1 cucchiaino di Marsala**. Impasta il tutto fino a ottenere un composto omogeneo, forma la palla e avvolgila in un foglio di pellicola; falla riposare per 30 minuti. Stendi l'impasto in una sfoglia di 2 mm con un matterello infarinato e tagliala a strisce di 2 cm di larghezza e 10 di lunghezza. Falle asciugare a temperatura ambiente per una decina di minuti e poi annodale morbidamente al centro. Friggi i nodi, pochi per volta, in abbondante **olio** ben caldo, finché saranno dorati uniformemente. Scolali su carta da cucina e servili con una generosa spolverizzata di **zucchero a velo**.

3 Girelle di krapfen alla crema di cioccolato

Per 8 girelle

Prepara 450 g di crema al cioccolato: monta **3 tuorli** con **55 g di zucchero** fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, amalgama **30 g di farina** setacciata e **300 ml di latte** filtrato freddo che avrai portato a bollore con **80 g di cioccolato fondente** grattugiato finemente. Cuoci il tutto a fuoco dolcissimo, sempre mescolando; fai sobbollire la crema per 1 minuto scarso, togliila dal fuoco, trasferiscila in una ciotola e falla raffreddare velocemente in un bagnomaria di acqua e ghiaccio, mescolando. Fai le girelle: sbriciola **15 g di lievito di birra** in **100 ml di latte tiepido**, unisci **100 g di farina** e **10 g di zucchero**, mescola e fai lievitare in luogo tiepido per circa un'ora, fino al raddoppio. Poi impasta il composto con **150 g di farina**, **250 g di Manitoba**, **60 g di zucchero**, **150 ml di latte** tiepido, un pizzico di **sale** e **1 uovo** medio, aggiungendo poco a poco **70 g di burro** morbido: al termine dovrai ottenere un impasto liscio, omogeneo ed elastico. Mettilo in una ciotola capiente, coprilo e fallo lievitare al caldo per 2 ore circa. Stendi l'impasto con il matterello leggermente infarinato allo spessore di 1,5 cm, taglialo in strisce larghe 1,5 cm e arrotolale. Mettile distanziate su un vassoio infarinato e falle lievitare in luogo caldo per almeno un'ora. Poi friggile in olio non troppo caldo, a 170° perché cuociano bene all'interno. Scolale su carta da cucina, passale nello **zucchero semolato** e poi farciscile al centro con la crema utilizzando una siringa per dolci a bocchetta piccola e liscia.



Riserva Ducale Ruffino

Creato nel 1927 dalla storica azienda toscana Ruffino (nata nel 1877) in onore del Duca d'Aosta in visita alle cantine, è un super classico di grande qualità. E quello del 2017, annata favorevole con **maturazione tranquilla** dei grappoli, è particolarmente soave. È il Riserva Ducale, un Chianti Classico Riserva Docg realizzato con uve Sangiovese (80%), Merlot e Cabernet Sauvignon (20%). Vinificato in tini di acciaio a temperatura controllata per 16 giorni, passa poi in grandi botti di rovere francese per almeno 12 mesi, altrettanti in vasca e completa l'**affinamento in bottiglia** per 3 mesi. Il suo bouquet avvolgente e il temperamento deciso (14°) fanno di lui il perfetto compagno per carni arrosto e alla brace, funghi, paté e selvaggina. Insomma, per la grande cucina toscana.



ZONA DI PRODUZIONE

Le uve selezionate per questo vino provengono dalla zona del Chianti Classico, tra Firenze e Siena, dove il terreno argilloso calcareo dei suoi dolci colli (290-450 mt) e le correnti miti regalano note uniche ai vigorosi e ricchi acini blu del Sangiovese.

violetta, eucalipto
spezie e tabacco
prugna



PRENDI NOTA GLI AROMI

Rosso rubino luminoso con aromi intensi di ciliegia, violetta, eucalipto ed evocazioni di prugna, pietra focaia e pepe bianco, questo vino è prezioso e intrigante. Si serve a 16°-18°.

la giusta
ricetta

CARRÉ di manzo AI CINQUE PEPI



Massaggia 1,8 kg di **carré di manzo** disossato con **olio** e **sale**, passalo in un mix di **pepi** (Giamaica, Szechuan, rosso, nero e verde) pestati e infornalo in una teglia a 230° per 10 minuti. Aggiungi 2 dl di **vino bianco** bollente e 150 g di **sedano, carota e scalogni** a cubetti. Cuoci a 180° per 10 minuti, unisci un po' di **brodo** e cuoci per altri 30. Sforna, avvolgi il carré in alluminio e fai riposare per 15 minuti. Intanto, filtra il fondo di cottura. Fai caramellare 1 cucchiaino di **zucchero di canna** in 3 cucchiaini di acqua. Unisci il succo di 1 **arancia**, di 1/2 **limone**, di 1 **lime**, un po' di **brandy** e il fondo di cottura filtrato. Cuoci per 7-8 minuti e fai addensare. Servi l'arrosto con 2 arance, 1 lime e 2 **finocchi** a fettine sottili, 10 kumquat a metà e la salsa.



LA FELICITÀ DEI

sapori autentici

IL **TEX MEX** GOLOSO E
NATURALE CHE TI PORTA DRITTO
AL CUORE DI CHI AMI



a routine a volte diventa pesante anche in cucina, tenendoci ancorati alle solite ricette. Come fare allora a variare con gusto e semplicità? Fatti ispirare da Santa Maria, il Tex Mex che ti guida in un viaggio gastronomico all'insegna della convivialità e della naturalità. Infatti le sue ricette sono semplici **senza**

aromi artificiali, coloranti, conservanti o zucchero aggiunto.

Fresche e fragranti, le Tortilla diventeranno un ottimo banco di prova per la creatività in famiglia, per esempio con questa ricetta con pollo e verdure, che puoi anche congelare. La nuova linea di Tortilla Morbide riduce del 35% l'impatto di anidride carbonica, attraverso un packaging più sostenibile. Prova anche gli altri prodotti della linea per un aperitivo stuzzicante e di qualità.



LA RICETTA

FAJITAS

con pollo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 1 confezione di Tortilla morbide Santa Maria
- 1 busta di Santa Maria Fajita Spice Mix • 500 g filetto di pollo tagliato a listarelle • 1 peperone rosso, 1 cipolla, un mazzetto di cicoria, tutti tagliati finemente
- 1 cucchiaio di olio • Guacamole • Coriandolo • 1 lime

Cuoci il ripieno.

Fai un classico soffritto, salta il pollo in padella e quando è dorato aggiungi le restanti cipolle e i peperoni. Aggiungi il Fajita Spice Mix e continua la cottura a fuoco medio per circa 3 minuti.

Prepara le tortilla.

Riscalda le tortilla come indicato sulla confezione, farscile con il mix di pollo e verdure, la cicoria, la salsa Guacamole e il coriandolo tritato, infine arrotola e servi con il lime.

COME CHIUDERE UNA FAJITA



DI PAOLA MANCUSO

pane toscano

È conosciuto anche come pane “sciapo” o “sciocco” per via dell'**assenza di sale** nell'impasto. Caratteristica che viene fatta risalire al XII secolo, quando i Fiorentini, per sottrarsi alle forti tasse sul sale richieste dai Pisani, ne fecero a meno. Tuttavia, il gusto del pane toscano non è insipido, grazie alla lievitazione naturale con **pasta madre**, che gli regala un gusto leggermente acidulo e impedisce la formazione di **muffe**, rendendolo anche più durevole (fino a 6-7 giorni). Ecco perché, anche quando è rafferma, può essere utilizzato in una gran quantità di ricette. Fresco, l'abbondante mollica lo rende adatto a raccogliere sughi e intingoli e accompagna i saporiti salumi e formaggi di pecora della regione. Tostato, è ideale per la preparazione di altre specialità di gusto intenso, come i crostini con fegatini di pollo, l'antipasto toscano per eccellenza.

COME RICONOSCERLO

La mollica è compatta, morbida e caratterizzata da un'alveolatura irregolare. La crosta è spessa, croccante e friabile, di colore nocciola.

le forme

I pani possono essere di forma allungata (filone) o tondeggianti, di un peso che varia da 500 g a 1 kg.



FETTUNTA rustica bontà

La versione toscana della bruschetta è la fettunta: una fetta di pane sciapo abbrustolita su entrambi i lati, strofinata con uno spicchio d'aglio e cosparsa di ottimo extravergine (come suggerisce il nome), sale e una macinata di pepe. È buona già così, calda e croccante, ma spesso viene anche arricchita con cavolo nero lessato o con lardo di Colonnata e fagioli cannellini.

PRENDI NOTA

RICICLO GOURMET

La gastronomia toscana conta molti piatti tradizionali a base di pane rafferma, dalla pappa al pomodoro alla panzanella, fino alle polpette: taglia il pane a dadi, inzuppali in un mix di latte e acqua, poi strizzali e mescolali con 1 uovo, prezzemolo e aglio tritati e formaggio grattugiato fino a ottenere un composto sodo. Forma le polpette e friggile in abbondante olio ben caldo.



Filone farcito al forno

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 15 minuti

1 filone da 300 g di pane toscano
- 6 pomodori secchi - 1 spicchio
d'aglio - 15 olive nere denocciolate
- 150 g di caciocavallo - olio
extravergine di oliva

Versa nel bicchiere del mixer

1,5 dl d'olio, i pomodori secchi
tagliuzzati e l'aglio spellato.

Tritali fino a ottenere
un'emulsione molto fluida, poi
aggiungici le olive spezzettate.

Incidi il filoncino di pane con
una serie di tagli in diagonale,
senza staccare le fette alla base,
in modo da ottenere tanti rombi.
Spennella generosamente il pane
con l'olio al pomodoro preparato,
allargando le fette e condendo
anche l'interno. Inserisci in ogni
fessura 1 fettina di caciocavallo.

Metti il pane sulla placca
foderata con carta da forno e
trasferiscilo nel forno già caldo
a 200° per 15 minuti, fino a
quando il formaggio si sarà fuso
e il pane sarà dorato e croccante.
Sfornalo, spennellalo con l'olio
aromatizzato rimasto e servilo
ben caldo.



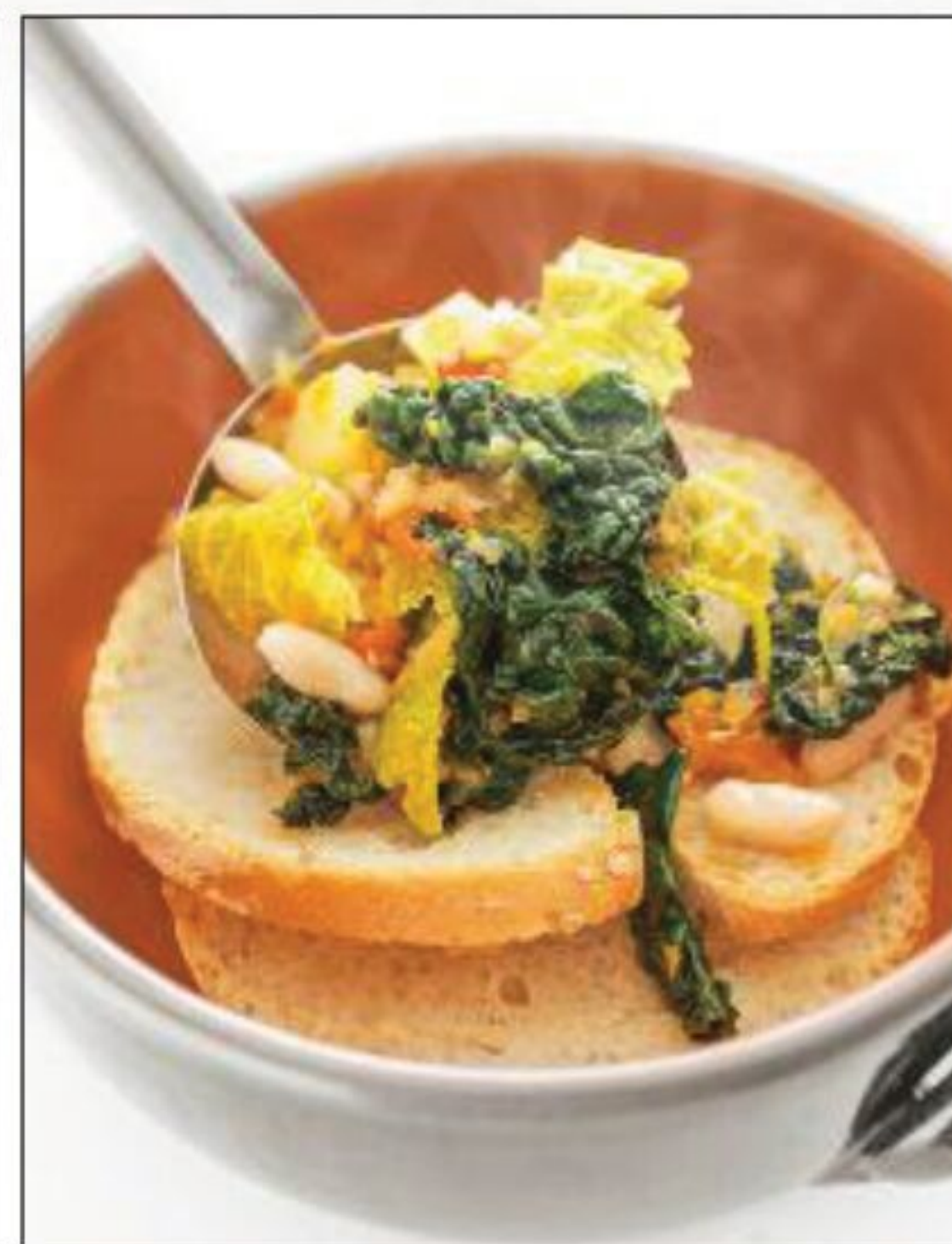
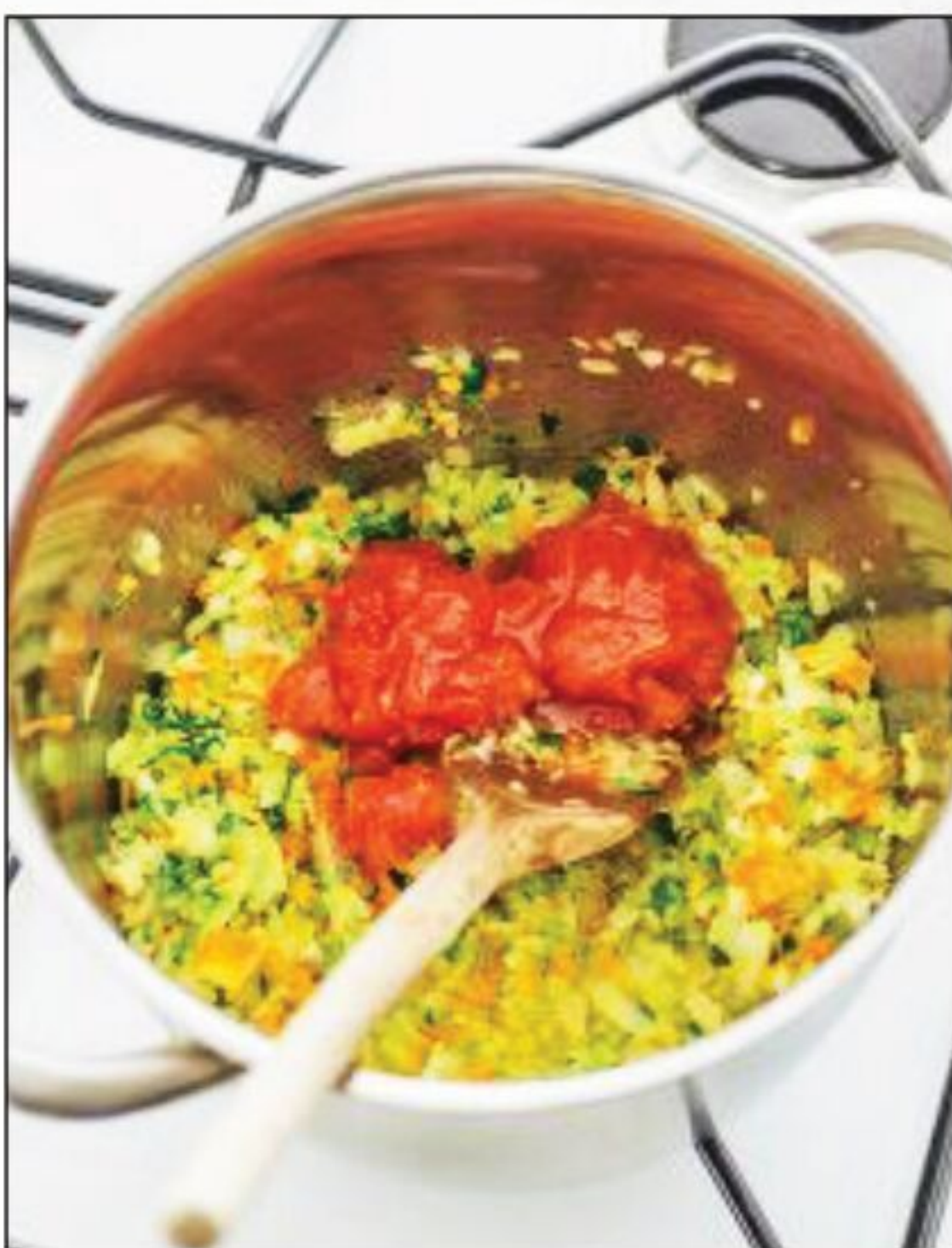
Ribollita di cavolo nero, verza e fagioli

Preparazione **30 minuti + riposo**

Cottura **45 minuti**

Dosi per **4 persone**

1 cavolo nero - 1/4 di cavolo verza - 200 g di pomodori pelati
- 150 g di fagioli cannellini lessati - 1 patata - 1 cipolla - 1 carota
- 1 costa di sedano - 1 ciuffo di prezzemolo - 200 g di pane toscano
leggermente raffermo - olio extravergine di oliva - sale - pepe



Pulisci il cavolo nero
e la verza e tritali.
Spella la cipolla, raschia
la carota, lava e spunta
il sedano e tritali con
le foglie di prezzemolo.
Fai rosolare il trito di
ortaggi in una casseruola
con 3 cucchiaini d'olio,
poi unisci i pomodori
pelati spezzettati.

Metti nella casseruola
i fagioli sgozzolati con i
cavoli preparati, la patata
sbucciata e tagliata
a pezzi, qualche mestolo
di acqua, sale e pepe.
Copri e cuoci finché
la patata sarà tenera.
Aggiungi acqua calda
necessaria per riempire
la casseruola fino ai 3/4,
regola di sale e fai
sobbollire per 15 minuti.

Taglia il pane a fette
e mettile 2 sul fondo
di un tegame di coccio.
Aggiungi metà delle
verdure, qualche mestolo
del fondo delle verdure,
uno strato di pane, uno
delle verdure rimaste,
poi i fagioli e altro fondo
di verdure. Copri e fai
riposare per 12 ore.
Prima di servire metti la
zuppa su fuoco basso,
cospargi con un filo d'olio
e cuoci per 5 minuti.

provato per voi

DI MONICA PILOTTO

cantinetta

1

Prima dell'acquisto

Valuta quali sono le tue esigenze e lo spazio disponibile. Meglio se il vetro della porta è in doppio o triplo vetro temperato anti UV. Fondamentale il display per la temperatura e le pareti che devono essere in grado di mantenere la temperatura il più a lungo possibile in caso di mancanza di elettricità. Verifica la classe energetica - bene a partire da classe A - e la rumorosità dai 30 ai 50 decibel di media.

2

Per winelover

Per conservare al meglio il vino è necessario avere l'ambiente giusto e la cantinetta è l'ideale. In commercio si trovano modelli da incasso e free-standing, con temperatura unica costante o a due zone, utile se si conservano vini di tipologie diverse. Le temperature di servizio ottimali sono: rossi medio-leggeri 14-16°; rossi di maggior spessore 15-18°; rosati 10-13°; bianchi leggeri 7-10°; bianchi più strutturati 11-14°; bollicine 7-10°; vini dolci 10-18°; vini passiti e liquorosi 13-16°.



da
incasso

Capacità eccezionale

Può contenere fino a 36 bottiglie la cantinetta ARC 227 con porta in cristallo dotato di filtro UV che preserva i vini dall'esposizione ai raggi solari. Inoltre è completa di controllo elettronico della temperatura, illuminazione a Led che assicura una visibilità perfetta e bassi consumi di energia, e ripiani in rovere ideali per ridurre le eventuali vibrazioni. In classe energetica A, registra 42 dB di rumorosità (**Whirlpool**, cm 56x55,5x69h, prezzo dal rivenditore).

3

Oltre alla temperatura...

... fai attenzione a mantenere stabile l'umidità che deve oscillare dal 60 all'80%: in questo modo si preservano sentori, sapori e struttura del vino. Le bottiglie devono stare al buio o essere illuminate con luci fredde a Led, che non alterano le proprietà organolettiche del contenuto.

Sangria invernale

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura nessuna

1 bottiglia di Prosecco - 6 dl di succo di mela - 2 dl di liquore all'arancia (tipo Cointreau o Grand Marnier) - 2 mele Pink Lady - 1 pera Abate - 2 arance o 4 mandaranci non trattati - 2 pezzetti di cannella - 4 chiodi di garofano

Lava con cura le arance

o i mandaranci, asciugali e tagliali a fette molto sottili nel senso della larghezza, eliminando eventuali semi. Se non trovi agrumi non trattati, elimina le calotte alle estremità, mantieni i frutti in posizione verticale e taglia la buccia in profondità con un coltellino, arrivando alla polpa viva. Poi taglia gli agrumi a rondelle sottili.

Lava bene le mele e la pera; asciugale ed elimina la buccia, aiutandoti con un pelaverdura e i torsoli. Taglia mele e pera a fettine, riunisci tutta la frutta in una brocca o in una grande bowl di vetro, aggiungi i pezzetti di cannella e i chiodi di garofano. Versa il succo di mela e il liquore all'arancia, poi trasferisci tutto in frigorifero per circa 30 minuti.

Completa la sangria, aggiungendo agli ingredienti ben raffreddati il Prosecco tenuto nella cantinetta alla temperatura ottimale di servizio di 7-10°. Mescola bene e se vuoi dare un tocco di colore alla sangria, aggiungi dei chicchi di melagrana. Servi subito.



COSÌ I VINI stanno AL FRESCO

DI CLASSE

Estetica e tecnologia al servizio del gusto con Cavist12 che accoglie 12 bottiglie su due scomparti, a temperature diverse e regolabili da 7° a 18°. La porta è in cristallo anti UV, ha pannello con display digitale, luce a Led, ripiani in legno con sistema antivibrazioni e basso livello di rumorosità. Ideale anche per vini da invecchiamento (**Cavist**, cm 34,5x48x54,3h, € 399).

EFFICIENZA OTTIMALE

Conserva sapore, profumo e corpo del vino, la cantinetta che ospita 8 bottiglie alla giusta temperatura; basta sfiorare il pannello touchscreen per impostare da 4° fino a 20° circa e la temperatura resta stabile grazie a un sistema di raffreddamento termoelettrico a risparmio energetico, molto silenzioso (**Cuisinart**, cm 30,5x48,26x57h, € 169).

SODDISFA LE TUE ESIGENZE

Garantisce la perfetta conservazione degli aromi, soprattutto dei vini rossi, Winecase 12 Red contiene 12 bottiglie su quattro ripiani in acciaio inox removibili. La monozona di refrigerazione è governata da un pannello sensor touch che regola i gradi da 10° a 18°. In più: luce a Led, vetro con filtro UV e vibrazioni basse (**Caso Design-Punto De**, cm 34x48x50h, € 255).

CON UN CUORE GRANDE

Occupa poco spazio, ma svolge al meglio le sue funzioni, la cantinetta frigo Techno Collection ideale per 6 bottiglie; dotata di raffreddamento termoelettrico, display digitale, luce a Led, termostato regolabile da 8° a 18°, porta in vetro con sigillo magnetico, piedini regolabili, 70W di potenza. È a bassa rumorosità (**Brandani**, cm 24,5x37,5x50h, € 180).

SEMPRE CONNESSA

È la Rolls-Royce delle cantinette. I suoi punti di forza sono: la tecnologia avanzata, il design e l'esperienza tailor made studiata per ogni esigenza. Con la nuova app hOn è possibile controllare le funzioni, avere l'inventario dei 42 vini custoditi e i consigli sugli abbinamenti. A doppia zona con filtro ai carboni attivi contro le eventuali muffe (**Haier**, cm 49,7x58,5x82h, € 799).



WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



AVXLIVE ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>



TOSCANO PER DAVVERO



Dalla coltivazione degli ulivi alla qualità dei loro frutti, dalla frangitura fino al confezionamento, **ogni fase produttiva dell'olio Toscano IGP si svolge unicamente all'interno della Toscana.** Il Consorzio di tutela ne garantisce l'autenticità e la corretta corrispondenza al Disciplinare di Produzione.

Così da ottenere un extravergine di oliva dal tipico gusto deciso ed armonico, dal ricco profumo di essenze della campagna toscana che lo rendono l'**alleato perfetto per ogni ricetta.**

L'Extravergine Toscano IGP si riconosce dal **contrassegno sul collo di bottiglia** e dal codice impresso che permette di conoscere chi ha coltivato le olive, chi le ha frante e chi ha imbottigliato l'olio.

Un percorso sicuro e tracciabile, dall'oliva alla bottiglia. **Per davvero.**



Consorzio per la tutela dell'Olio Extravergine di Oliva Toscano IGP



Regione Toscana



exaltastudio.com

www.oliotoscanoigp.it

LE TUE VITAMINE E PROTEINE VEGETALI

Wonderful®

PISTACHIOS

B6
B1
VITAMINE

PROTEINE
21g*

ORIGINE
VEGETALE

Wonderful
pistachios & almonds™

*Le proteine contribuiscono
a una crescita della massa muscolare

Consuma i pistacchi Wonderful™ all'interno di una dieta equilibrata e uno stile di vita sano. 100 g dei nostri pistacchi contengono: Proteine: 21 g / Magnesio: 109 mg / Vitamina B6: 1,1 mg / Vitamina B1 (Tiammina): 0,7 mg Fonte: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28 (2016)
Le proteine contribuiscono a una crescita della massa muscolare © 2020 Wonderful Pistachios & Almonds LLC. All Rights Reserved. WONDERFUL and accompanying logos are trademarks of Wonderful Pistachios & Almonds LLC or its affiliates.

veg

PER TUTTI



Aurora

**CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO
E CONTAMINAZIONI HIPSTER**

Cake di carote ai lamponi

Le famose tortine di carote sono state una delle merende preferite nella mia gloriosa infanzia anni '90, e anche il dolce di compleanno improvvisato su cui ho soffiato una candolina fatta a numero 29. La mia versione homemade è un goloso cake molto pop che esplode di lamponi: un ricordo da mordere pieno zeppo di promesse.

Spunta, raschia e grattugia 375 g di **carote**, poi frullale con 120 g di **burro** fuso per ottenere una purea liscissima, fondamentale per un cake dalla consistenza fine e soffice. A parte monta 3 **uova** a temperatura ambiente aggiungendo 190 g di **zucchero di canna** poco per volta, fino ad ottenere un composto spumoso. Aggiungi un pizzico di **sale**, la scorza di un **limone** non trattato grattugiata, il composto di burro e carote e, infine, 190 g di **farina** setacciata insieme a 50 g di **fecola** e 1 bustina di **lievito per dolci**, incorporando le polveri delicatamente e con movimenti di spatola dal basso vero l'alto per non smontare il composto. Imburra e foderi con carta da forno uno stampo rettangolare per pane in cassetta, quindi versa 1/3 dell'impasto, distribuisce 50 g di **lamponi** e poi continua così, alternando 1/3 di impasto e 50 g di lamponi per un totale di tre strati. Cospargi la superficie del cake con una spolverata di **zucchero di canna** e cuoci in forno a 175° per circa 30-40 minuti facendo la prova stecchino. Sforna, lascia raffreddare e capovolgi sul piatto da portata. Gusta a fettone accompagnando, se ti piace, con **panna montata** e **coulis di lamponi**.

“ Trasformare il mio cake di carote ai lamponi in un dolce da grandi occasioni è più facile di quanto pensi: spatola la superficie con una glassa preparata mescolando 150 g di formaggio fresco spalmabile e 80 g di cioccolato bianco fuso, rassodata in frigo per un'oretta. E sarà subito a prova di candeline!”



Scatena la tua fantasia

Mi piace l'abbinamento di colore e sapore tra carota e lampone, ma puoi variare aggiungendo mirtillo o more. Vuoi prepararla per la colazione? Aggiungi all'impasto uvetta e albicocche secche!

e in più...

menu green

68 CARNEVALE È SERVITO

idee vegetariane

70 OTTO PRIMI
CON LA POLENTA

delizie dal fruttivendolo

74 BARBABIETOLA

sano e buono

76 MIELE

ecoliving

79 VIVERE LA CASA
IN STILE NATURALE

benessere in tavola

80 COME CONIUGARE
GUSTO E SALUTE

Gnocchi ai due colori

Per 6 persone

Per gli gnocchi di zucca: 400 g di zucca pulita - 150 g di patate - 1 tuorlo - 30 g di grana padano Dop grattugiato - 160 g di farina - noce moscata

Per gli gnocchi di barbabietola: 200 g di barbabietola cotta a vapore - 200 g di ricotta soda - 30 g di grana padano Dop grattugiato - 160 g di farina - sale - pepe

Per condire: 200 g di gorgonzola - 1 dl di panna fresca - 1 dl di latte - 8 noci - erba cipollina - burro - sale - pepe

Sbuccia le patate e cuocile al vapore per circa 30 minuti. Intanto taglia la zucca a tocchetti e cuocili in forno a 180° per 20 minuti. Schiaccia gli ortaggi nello schiacciapatate, allargali su un vassoio e lascia raffreddare, poi incorpora il tuorlo sbattuto, il grana, la noce moscata e la farina setacciata, un po' per volta, per ottenere un mix liscio e consistente ma non duro. Forma dei cordoncini sul piano infarinato, tagliali a tocchetti e arrotolali sotto il palmo. **Frulla la barbabietola** nel mixer per ottenere una purea fine. Passa la ricotta attraverso un setaccio fine e lavorala con la barbabietola, il grana, sale, pepe. Incorpora la farina setacciata, forma dei cordoncini e tagliali a tocchetti. Arrotolali sotto il palmo infarinato. **Riunisci in una casseruola** il latte e la panna e scioglivi il gorgonzola a fuoco dolce, mescolando. Spezzetta e tosta le noci. Lessa gli gnocchi in acqua bollente, prima quelli di zucca poi quelli di barbabietola, e scolali con il mestolo ragno quando vengono a galla. Condiscili con 2 noci di burro, nappali con la salsa, poi cospargili con le noci e l'erba cipollina sforbiciata.

carnevale è servito

Metti i colori nei piatti come una pioggia di coriandoli: zucca e barbabietole per gnocchi arancioni e rossi; carciofi e limoni sulla tortilla e scorzette dorate come piccole stelle filanti sui babà al limoncello con la panna montata

A CURA DI D. FALSITTA RICETTE DI A. AVALLONE FOTO DI S. FEDRIZZI



Preparazione
50 min.

Cottura
35 min.

E se i colori fossero tre?

Se vuoi aggiungere gli gnocchi verdi e rendere il piatto ancora più carnevalesco, impasta 350 g di patate lessate schiacciate con 100 g di spinaci bolliti e tritati, sale, aggiungendo farina sufficiente a rendere il mix sodo. Procedi come per gli altri gnocchi.



Tortilla carciofi e limoni

Per 6 persone

8 carciofi - 2 spicchi d'aglio - 1 bicchiere di vino bianco - 2 limoni non trattati - 8 uova - 12 ciliegine di mozzarella - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Monda i carciofi, tagliali a metà, elimina l'eventuale fieno al centro e sfregali con mezzo limone. Spella e affetta gli spicchi d'aglio e falli soffriggere per 1 minuto in una casseruola con qualche cucchiaino d'olio. Unisci i carciofi e lasciali insaporire, sfuma con il vino, sala, aggiungi un limone a fette e chiudi con un coperchio. Continua a cuocere a fiamma bassa per 20 minuti o finché i carciofi saranno teneri. **Sguscia le uova in un piatto** e sbattile con 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, unisci sale e pepe. Unisci anche i carciofi e il loro fondo di cottura alle uova, infine le ciliegine di mozzarella. Scalda una padella antiaderente non troppo ampia con 2 cucchiaini di olio e unisci il mix di uova e carciofi. Appoggia sopra le fette di limone. **Cuoci la tortilla sul fuoco** per 2 minuti quindi trasferiscila in forno a 180° per 20 minuti. Quando sarà soda, sformala e tagliala a grossi spicchi.

Preparazione
20 min.

Cottura
45 min.

Babà agli agrumi

Per 8 pezzi

240 g di farina Manitoba - 30 g di zucchero
- 4 uova - 12 g di lievito di birra - 2 dl di panna fresca
- burro - sale

Per la bagna: 1 dl di limoncello - 1/2 dl di succo di lime
- 1,5 dl di succo di arancia - 1/2 dl di succo di limone
- 300 g di zucchero - scorze d'arancia non trattate

Prepara la bagna: in un pentolino fai scaldare 200 g di zucchero e 150 ml d'acqua, lascia sobbollire 5 minuti, unisci il succo degli agrumi e cuoci per altri 5 minuti. Lascia raffreddare e aggiungi il limoncello. Sbollenta per 3 volte le scorze di agrumi tagliate a julienne fine, scolale e scaldale con lo zucchero rimasto fino a renderle traslucide.

Riunisci nell'impastatrice la farina, il lievito sbriciolato, 80 g di burro morbido, lo zucchero e le uova, lavora per 5 minuti con il gancio per gli impasti, unisci 2 prese di sale e prosegui per 10 minuti. Trasferisci l'impasto in una ciotola, coprilo e fallo riposare finché raddoppierà (2 ore circa).

Imburra 8 stampini da crème caramel e suddividi l'impasto al loro interno. Lascia lievitare ancora per 1 ora o finché l'impasto crescerà arrivando al bordo. Inforna a 200° per 15-20 minuti. Sforma i babà, immergili nella bagna e lasciali raffreddare. Monta la panna, mettila in una tasca da pasticciere, incidi i babà nel senso della lunghezza, aprili leggermente e farciscili con un grosso ciuffo di panna. Guarnisci con le scorzette candite.

Preparazione
40 min.

Cottura
35 min.





Preparazione
40 min.

Cottura
40 min.

“ Per preparare le crespelle è indispensabile usare la farina fioretto, quella a grana più fine, e cuocerle bene da ambo i lati finché saranno dorate”.

Crespelle di mais con zucca e brie alla salvia

Per 4 persone

600 ml di besciamella - 400 g di polpa di zucca
- 2 cucchiaini di grana padano Dop grattugiato
- 180 g di brie - 250 ml di latte - 1 uovo - 80 g
di farina di mais fioretto - 50 g di farina
di riso - 30 g di farina 00 - 10 foglie di salvia
- peperoncino in polvere - noce moscata
- olio extravergine d'oliva - burro - sale

Sbatti le 3 farine con l'uovo, il latte e un cucchiaino di sale fino a ottenere una pastella liscia. Copri e metti in frigo. Taglia la zucca a cubetti e rosolali con 4 cucchiaini di olio, 4 foglie di salvia, sale e peperoncino per 10 minuti. **Imburra una padella** antiaderente di 16 cm di diametro, riscaldala e versa al centro un mestolino di pastella allargandola bene con il dorso di un cucchiaio: cuoci la crespella da ambo i lati. Prepara così altre 7 crespelle. Riscalda la besciamella con la salvia rimasta tritata e una presa di noce moscata.

Mescola metà della besciamella con il brie a cubetti e la zucca preparata. Farcisci le crêpes con il composto, piegale a metà e allineale in una pirofila imburrata sovrapponendole leggermente. Coprile con la besciamella rimasta, il grana e qualche fiocchetto di burro e cuocile in forno caldo a 180° per 15 minuti azionando il grill negli ultimi 2.

Lasagne con spinaci e nocciole

Per 4 persone

Preparazione 30 minuti

Cottura 30 minuti

250 g di farina per polenta rapida
- 500 g di spinaci - 200 g di besciamella - 200 g di provolone dolce - 80 g di granella di nocciole - 40 g di grana padano Dop grattugiato - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Porta 1 litro d'acqua a bollore

leggerissimo, salala e aggiungi la farina a pioggia mescolando con una frusta. Cuoci la polenta per 3 minuti, poi versala in una larga teglia unta con poco olio in modo che abbia uno spessore di 1/2 cm circa: lasciala rassodare.

Intanto, scotta gli spinaci

in acqua bollente salata per pochi secondi, scolali e lasciali intiepidire. Strizzali con le mani e tritali. Taglia il provolone a fettine.

Riduci la polenta in rettangoli regolari. Imburra una pirofila, vela il fondo con poca besciamella e copri con uno strato di polenta usando più fettine. Spalmale con poca besciamella, poi unisci metà degli spinaci, metà del provolone e un po' di granella di nocciole, grana e pepe.

Fai un altro strato uguale e termina con polenta, besciamella, grana, nocciole e pepe. Inforna a 200° per 25 minuti e servi ben caldo. Se ti piace, completa con qualche ciuffetto di rosmarino.



8 primi con la POLENTA

Sfiziose ricette veg che nutrono
in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI CRISTIANA CASSÉ RICETTE DI ANTONELLA
PAVANELLO FOTO DI SONIA FEDRIZZI



“ Per un tocco gourmand, puoi completare il piatto con scaglie di Castelmagno e un po' di grani di pepe pestati con il batticarne”.

Preparazione
35 min.

Cottura
20 min.

Gnocchi quadrati con taleggio e pioppini

Per 4 persone

600 g di polenta pronta - 300 g di funghi pioppini - 500 ml di panna fresca - 200 g di taleggio - 200 g di farina 00 + quella per la spianatoia - 2 tuorli piccoli - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Separa i funghi eliminando le radichette e puliscili con un panno umido. Scalda 4 cucchiaini di olio con l'aglio in camicia schiacciato in una padella antiaderente, unisci i funghi, condiscili con sale, pepe e qualche rametto di timo e falli saltare a fiamma viva per circa 5 minuti; tienili in caldo.

Frulla la polenta con il mixer e poi impastala in una ciotola con i tuorli e 180 g di farina. Versala sulla spianatoia e lavorala con la farina rimasta. Infarina la spianatoia e stendi la polenta prima con le mani e poi con il matterello (se necessario infarina anch'essa perché non si attacchi): deve arrivare a uno spessore di 2 cm. Riducila in gnocchi quadrati di 2 cm di lato. Porta a ebollizione abbondante acqua salata.

Taglia il taleggio a tocchetti e fallo sciogliere a fuoco basso insieme alla panna, pepa, sala se necessario e suddivi la fonduta in 4 piatti. Tuffa gli gnocchi nell'acqua, preleva con una schiumarola quando vengono a galla e adagiali sulla fonduta. Disponi i funghi sugli gnocchi, aggiungi qualche fogliolina di timo e servi subito.

Pizza con provola, batate, carciofi e menta

Per 1 pizza da 2 persone

120 g di farina per polenta rapida - 190 g di provola dolce - 320 g di batate (preferibilmente lunghe e strette) - 2 carciofi - 1 ciuffo di menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Porta a ebollizione 480 ml di acqua, aggiungi 1/2 cucchiaino di sale, versa la polenta a pioggia e portala a cottura mescolando con una frusta. Versala in una teglia rivestita con carta da forno e allargala in un disco di 30 cm di diametro aiutandoti con un cucchiaino; falla raffreddare completamente.

Sbuccia le batate, lavale, tagliale a rondelle e disponile in una teglia oliata, condiscile con olio, sale e pepe e infornale a 180° per 15 minuti. Intanto, pulisci i carciofi privandoli di foglie esterne più dure e fieno interno. Tagliali a fettine e friggile in olio bollente; sgocciolale su carta da cucina, salale e pepale.

Spennella la base di polenta con un po' d'olio e infornala per 25 minuti a 240°. Poi farciscila con la provola a fettine, le batate e i carciofi, condiscila con olio e pepe e infornala di nuovo abbassando il forno a 180° per 6 minuti. Aziona la funzione grill per 1 minuto e sforna la pizza. Cospargila con le foglie di menta e servila subito.

“ Se fai più pizze, a metà cottura inverti la posizione delle teglie: metti in alto quelle che stavano sotto. Vale per entrambi i passaggi in forno”.

Preparazione
30 min.

Cottura
1 ora



consigli
utili

così sarà PERFETTA

Per una polenta a regola d'arte, ci vuole un paiolo o una pentola pesante, l'acqua deve essere a ebollizione leggera e va salata subito prima di versare la farina. Questa va fatta cadere a pioggia mescolando con una frusta. Quando sarà amalgamata, puoi mescolare con un cucchiaino di legno. Se vuoi che la polenta abbia un profumo affumicato, mescola solo nel mezzo senza toccare le pareti della pentola.

360

CALORIE PER ETTO

Le farine di mais e di grano saraceno hanno le stesse calorie della pasta, ma sono prive di glutine.

COME FOSSE una torta

Puoi cambiare volto a questa ricetta creando una torta da tagliare a fette e farcendola con gli ingredienti indicati nella ricetta o altri a tuo piacere, che abbiano un gusto rustico, coerente con la taragna: per esempio, gorgonzola e cimette di cavolfiore rosolate in padella, oppure cardi lessati, taleggio e noce moscata. Versa la polenta in due tortiere tonde imburrate (uguali tra loro) e lasciala raffreddare. Farcisci un disco di polenta con il ripieno prescelto, rovesciaci sopra l'altro, aggiungi grana e fiocchetti di burro e inforna per 15 minuti a 200°.

“ Nascondi i ritagli di polenta sul fondo della pirofila e allinea gli gnocchi sovrapponendoli leggermente”.

Gnocchi alla romana di taragna con la verza

Per 4 persone

250 g di polenta taragna rapida - 200 g di fontina - 350 g di verza pulita - 30 g di gherigli di noce - 3 cucchiaini di grana padano Dop grattugiato - 1 spicchio d'aglio - 40 g di burro + quello per ungere le teglie - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

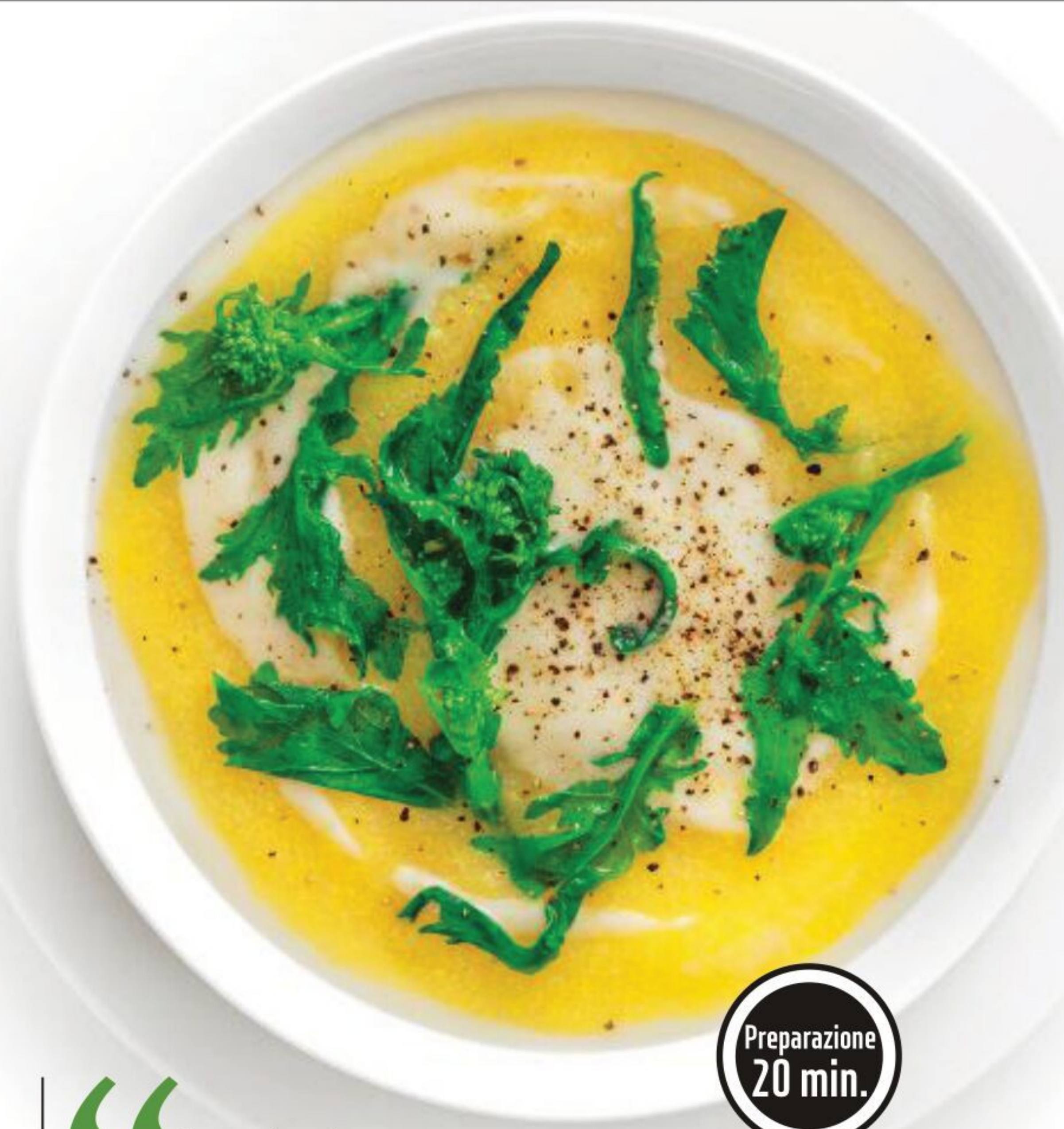
Taglia la fontina a cubetti. Imburra un foglio di carta da forno e mettilo in una teglia. Porta a ebollizione 1 litro d'acqua con 1 cucchiaino di sale, versa la polenta a pioggia e portala a cottura mescolando con una frusta. Con il fuoco al minimo, incorpora metà della fontina e falla sciogliere. Versa la polenta sulla teglia, livellala con una spatola e falla raffreddare.

Intanto, lava le foglie della verza, tagliale a striscioline e falle stufare in padella con 20 g di burro, un filo d'olio e lo spicchio d'aglio spellato finché saranno morbide. Sala, pepa ed elimina l'aglio.

Imburra una pirofila. Riduci la polenta in dischetti con un coppapasta di 5 cm di diametro, disponili a strati in una pirofila imburrata alternandoli alla verza e alla fontina rimasta. Completa con il grana, i gherigli di noce spezzettati e il burro rimasto a fiocchetti e inforna a 180° per 20 minuti azionando la modalità grill negli ultimi minuti.

Preparazione
30 min.

Cottura
55 min.



Preparazione
20 min.

Cottura
40 min.

“ La polenta deve restare piuttosto fluida: a fine cottura, per regolarne la consistenza, puoi unire un filo di brodo o di acqua calda”.

Vellutata con cime di rapa e crema di pecorino

Per 4 persone

180 g di farina di mais per polenta istantanea - 300 g di cime di rapa - 250 ml di panna fresca - 100 g di pecorino grattugiato - 1 litro di brodo vegetale - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci le cime di rapa, lavale e scottale in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolale, spezzettale e ripassale in padella con un filo d'olio e l'aglio spellato e schiacciato; sala poco e pepa.

Porta il brodo a ebollizione in una pentola a bordi alti, versa la polenta a pioggia e portala a cottura mescolando con una frusta. Unisci le cime di rapa (tranne alcune cimette per la guarnizione finale) e mescola ancora per qualche istante; sala se necessario e pepa.

Versa la panna in un pentolino, salala, pepala e portala quasi a bollore. Aggiungi il pecorino e mescola per farlo sciogliere e per addensare leggermente la crema. Metti qualche cucchiaino di fonduta sul fondo di 4 piatti, versaci sopra la polenta e completa con la fonduta rimasta e le cimette tenute da parte. Condisi con un filo d'olio e ancora un po' di pepe; servi subito.



Cannoli ai cardi in crema di broccoli

Per 4 persone

Preparazione 45 minuti

Cottura 1 ora e 30 minuti

250 g di farina di mais - 250 g di cardi - 250 g di cimette di broccoli - 1 patata di 150 g - 2 scalogni - 200 g di ricotta - 3 dl di latte - prezzemolo - poco tartufo - noce moscata - 7 dl di brodo vegetale - 90 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Porta a ebollizione il latte

con 7 dl di acqua. Sala, versa a pioggia la farina e cuoci per 45 minuti mescolando con una frusta. Incorpora 30 g di burro, versa la polenta su un foglio di carta da forno e coprila con un altro foglio: stendila con il matterello fino a 1/2 cm di spessore; lascia raffreddare.

Riduci i cardi a tocchetti, tuffali in acqua bollente salata e cuocili per 45 minuti. Sgocciolali, tagliali a striscioline e saltale in padella con 1 scalogno tritato, 30 g di burro, olio e sale. Fuori dal fuoco, unisci la ricotta, sale, pepe e noce moscata. Sbuccia la patata, riducila a tocchetti e rosolali con i broccoli, lo scalogno restante tritato, 20 g di burro e un filo d'olio. Poi versa il brodo e cuoci per 20 minuti. Sala, pepa e frulla il tutto.

Taglia la polenta in quadrati di 10 cm di lato. Farciscili con il composto di cardi e arrotolali a cannolo. Mettili in una pirofila imburrata e cuocili in forno a 180° per 15 minuti. Distribuisci il passato di broccoli e i cannoli nei piatti e insaporisci con prezzemolo e tartufo tritati.



Preparazione
25 min.

Cottura
75 min.

Lasagne con radicchio al miele e provola

Per 4 persone

500 g di farina di mais - 700 ml di besciamella - 600 g di radicchio - 190 g di provola affumicata - 1 litro di latte - 2 scalogni - 2 cucchiaini di miele - 2 cucchiaini di aceto di mele - olio extravergine d'oliva - burro - sale - pepe

Porta a ebollizione il latte con 1 litro di acqua, aggiungi 1 cucchiaino di sale e versa la polenta a pioggia mescolando con una frusta. Cuoci per 45 minuti circa, poi versa la polenta in un'ampia teglia rettangolare e lasciala raffreddare.

Intanto, pulisci il radicchio, lava le foglie e tagliale a listarelle. Trita gli scalogni e rosolali con 4 cucchiaini d'olio. Unisci il radicchio e cuocilo per qualche minuto. Aggiungi il miele, mescola bene, bagna con l'aceto e prosegui la cottura finché il liquido sarà evaporato quasi del tutto; sala e pepa. **Grattugia la provola** con una grattugia a fori grossi. Taglia la polenta a fette di 1 cm circa di spessore. Imburra una pirofila rettangolare e riempi alternando strati di polenta, radicchio, besciamella e provola: abbi cura di terminare con besciamella, provola e qualche fiocchetto di burro. Cuoci le lasagne in forno caldo a 180° per 25 minuti circa azionando la modalità grill negli ultimi 5 minuti per ottenere una crosticina dorata.

“ Per evitare che la polenta si rompa tagliandola, devi farla raffreddare bene. Puoi prepararla il giorno prima e farla riposare in frigo per una notte”.

se ne AVANZA UN PO'?

Affetta la polenta fredda e tostala in forno con sopra fiocchetti di burro, oppure friggila in padella. Vuoi farla tornare morbida? Frullala con un po' di latte e riscaldala: regola di sale e manteca con poco burro. Per una golosa colazione, tagliala cubetti, cospargili con un po' di zucchero e infornali a 200° per 10 minuti: tuffa i cubetti nel latte caldo.

integrale e bio

Pronta in pochi minuti, questa farina di mais dà una polenta a grana grossa, integra dal punto di vista nutrizionale (Baule Volante, 500 g, € 2,15).



barbabietola

SCEGLI E GUSTA

Al mercato scegli barbabietole sode e fresche. Puliscile, riducile in scaglie con una grattugia a fori grandi direttamente in un colino appoggiato su una ciotola. Otterrai un ortaggio goloso per l'insalata e la "tinta" per risotti e impasti.

Detta anche bieta o rapa rossa, la barbabietola (*Beta Vulgaris*) ha origini remote ed è citata già in alcuni testi dell'antica Grecia. Della **stessa famiglia di quella da zucchero** e quella da foraggio, la rossa era coltivata per usi medicamentosi e per consumarne le foglie, tenere e leggermente dolci. Solo in epoca moderna ha cominciato ad essere apprezzata in cucina anche la carnosa radice a tubero. Facile da coltivare e molto resistente, **crece quasi dappertutto**, anche in montagna ed è sempre presente nell'orto domestico. Si raccoglie da agosto a marzo, secondo le varietà (Tonda di Chioggia, Paonazza d'Egitto e Red Cloud le più diffuse) ed è un ortaggio povero dalle mille virtù. **Può essere consumata cruda** ed è perfetta per primi piatti rosati, mousse o zuppe, a cominciare dal borsch russo. Lessata, brasata o al forno si abbina a carni arrosto, formaggi semistagionati di capra, gorgonzola e taleggio. Con il suo elegantissimo color rubino, poi, caramellata in padella o infornata a lamelle per trasformarsi in croccanti chips accompagna bene orata e branzino.



compra E SBUCCIA

Di solito si compra precotta sottovuoto al supermercato oppure al forno dal fruttivendolo. Ma puoi anche trovare le barbabietole fresche per buona parte dell'anno e prepararle così: elimina ciuffo e radichette, lessale in acqua bollente per 45 minuti con un pizzico di sale e di zucchero. Falle raffreddare sotto il getto di acqua corrente. Poi, asciugale e sbucciale su un foglio di carta da cucina per non imbrattare il piano di lavoro. Puoi evitare eventuali tracce di colore sulle mani indossando guanti monouso. Utilizza un coltellino affilato per tagliarla a fette o a cubetti, oppure la mandolina per preparare un gustoso "carpaccio" veg.

19

CALORIE OGNI 100 G

La barbabietola rossa, seppur dolce, è un ortaggio "leggero". Importante fonte di potassio (300 mg per 100 g di prodotto), calcio e fosforo è un ricostituente e disintossicante naturale. Per mantenerne intatte le proprietà andrebbe consumata cruda, perché le vitamine contenute sono sensibili al calore (la polpa è ricca di vitamina C e B, nelle foglie c'è anche la vitamina A). Il suo succo shakerato con menta e zenzero è un ottimo drink antiage.

barbabietola

SCEGLI E GUSTA

Al mercato scegli barbabietole sode e fresche. Puliscile, riducile in scaglie con una grattugia a fori grandi direttamente in un colino appoggiato su una ciotola. Otterrai un ortaggio goloso per l'insalata e la "tinta" per risotti e impasti.

Detta anche bieta o rapa rossa, la barbabietola (*Beta Vulgaris*) ha origini remote ed è citata già in alcuni testi dell'antica Grecia. Della **stessa famiglia di quella da zucchero** e quella da foraggio, la rossa era coltivata per usi medicamentosi e per consumarne le foglie, tenere e leggermente dolci. Solo in epoca moderna ha cominciato ad essere apprezzata in cucina anche la carnosa radice a tubero. Facile da coltivare e molto resistente, è coltivata soprattutto in Emilia e Veneto ma **cresce quasi dappertutto**, anche in montagna. Si raccoglie da agosto a marzo, secondo le varietà (Tonda di Chioggia, Paonazza d'Egitto e Red Cloud le più diffuse) ed è un ortaggio povero dalle mille virtù. **Può essere consumata cruda** ed è perfetta per primi piatti rosati, mousse o zuppe, a cominciare dal borsch russo. Lessata, brasata o al forno si abbina a carni arrosto, formaggi semistagionati di capra, gorgonzola e taleggio. Con il suo elegantissimo color rubino, poi, regala sorprendenti sfumature a paste e risotti, mentre infornata a lamelle si trasforma in croccanti chips.



compra E SBUCCIA

Di solito si compra precotta sottovuoto al supermercato oppure al forno dal fruttivendolo. Ma puoi anche trovare le barbabietole fresche per buona parte dell'anno e prepararle così: elimina ciuffo e radichette, lessale in acqua bollente per 45 minuti con un pizzico di sale e di zucchero. Falle raffreddare sotto il getto di acqua corrente. Poi, asciugale e sbucciale su un foglio di carta da cucina per non imbrattare il piano di lavoro. Puoi evitare eventuali tracce di colore sulle mani indossando guanti monouso. Utilizza un coltellino affilato per tagliarla a fette o a cubetti, oppure la mandolina per preparare un gustoso "carpaccio" veg.

19

CALORIE OGNI 100 G

La barbabietola rossa, seppur dolce, è un ortaggio "leggero". Importante fonte di potassio (300 mg per 100 g di prodotto), calcio e fosforo è un ricostituente e disintossicante naturale. Per mantenerne intatte le proprietà andrebbe consumata cruda, perché le vitamine contenute sono sensibili al calore (la polpa è ricca di vitamina C e B, nelle foglie c'è anche la vitamina A). Il suo succo shakerato con menta e zenzero è un ottimo drink antiage.



Canederli rossi al forno

🔪 Preparazione **25 minuti + riposo**

🍳 Cottura **50 minuti**

🍷 Dosi per **4 persone**

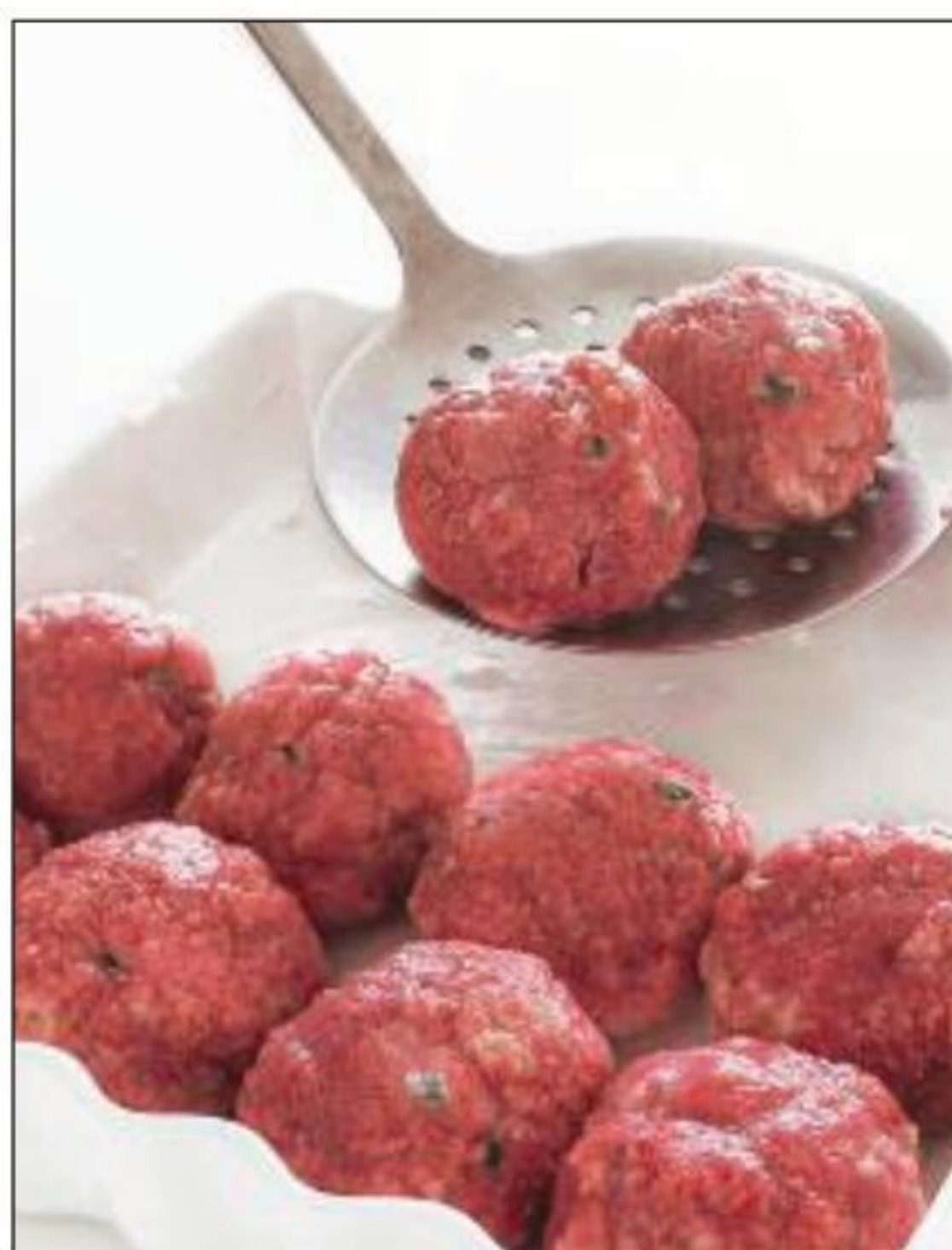
300 g di mollica di pane raffermo - 150 g di barbabietola rossa cotta
- 1 cipolla - 1 dl di latte - 150 g di Gruyère grattugiato - 3 uova - farina 00
- 200 g di panna acida - brodo vegetale - 10 steli di erba cipollina
- burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe



Rosola la cipolla tritata con poco burro e olio in una padella, unisci la barbabietola tagliata a dadini e regola di sale e pepe. Cuoci a fuoco dolce per 10 minuti e frulla nel mixer. Mescola in una ciotola le uova, il latte, il pane a dadini, metà del formaggio, metà dell'erba cipollina tagliuzzata, sale, pepe e la barbabietola frullata. Fai riposare per 30 minuti.



Fai ruotare un po' d'impasto tra i palmi leggermente inumiditi e forma tante palline della dimensione di un'albicocca. Poi, passale delicatamente nella farina. Tuffa i canederli pochi per volta in una pentola con abbondante brodo bollente. Cuocili per 15 minuti a fiamma media sgocciolandoli con un mestolo forato.



Trasferisci i canederli in una pirofila imburrata. Spolverizzali con il formaggio grattugiato rimasto. Aggiungi qualche fiocchetto di burro e fai gratinare in forno per 10-15 minuti. Sforna la pirofila; disponi su ciascun canederlo un cucchiaino di panna acida fredda. Spolverizza con l'erba cipollina rimasta tagliuzzata e servi.

la ricetta
in più

Gnocchi rossi con noci e salvia

Per 4 persone

Preparazione 35 minuti + riposo

Cottura 50 minuti

800 g di patate - 400 g di farina
- 200 g di barbabietola cotta - 1 uovo - 40 g di nocciole spezzettate
- 2 spicchi d'aglio - salvia - noce moscata - burro - sale - pepe

Lava le patate e lessale con la buccia per 40 minuti. Frulla la barbabietola, trasferiscila in un colino e lasciala sgocciolare per 10 minuti. Poi falla asciugare in una padella per qualche minuto. **Scola le patate**, sbucciale e passale con lo schiacciap patate sul piano di lavoro infarinato. Unisci la barbabietola, una grattata di noce moscata, l'uovo e 300 g di farina. Impasta aggiungendo man mano la farina rimasta e un po' di sale fino a ottenere un composto omogeneo.

Forma dei cordoncini (diametro 2 cm) e tagliali a pezzetti di 2 cm. Falli rotolare sul retro di una grattugia per decorarli e allargali sul piano di lavoro infarinato. Fai fondere 150 g di burro in un pentolino, unisci l'aglio a fettine, le nocciole e 1 ciuffo di salvia finché il condimento sarà spumeggiante. Lessa gli gnocchi in acqua bollente salata, scolali con un mestolo forato quando vengono a galla e condiscili con il burro all'aglio e una macinata di pepe.



miele

Le sue proprietà antibatteriche ne fanno un goloso **rimedio naturale** contro tosse e altri malanni di stagione

DI PAOLA MANCUSO

A seconda del tipo, può essere di colore paglierino, ambrato o scuro; anche la consistenza varia da molto fluida a densa e compatta, come nel miele di melata.

Rinvigorente per chi fa sport e nei casi di stanchezza perché contiene un'alta percentuale di zuccheri semplici facilmente assimilabili, il miele è considerato da sempre un rimedio contro tosse e malattie da raffreddamento. Le moderne ricerche hanno confermato che è capace di sfiammare le mucose e lenire le irritazioni grazie all'importante presenza del **fruttosio**, che ha proprietà emollienti utili alla gola, oltre che per smaltire le sostanze tossiche che si accumulano nel nostro organismo. Molto studiata è anche l'attività **antimicrobica** del miele, dovuta alla sua alta acidità (basso pH) e alla glucosio-ossidasi (un enzima aggiunto al nettare dalle api) che sviluppa piccole quantità di perossido di idrogeno (acqua ossigenata). Nel miele di **manuka** (un arbusto che cresce in Australia e Nuova Zelanda) in particolare si trova un'alta concentrazione di un altro componente (metilgliosale) dall'azione antibatterica: 700 mg al kg (contro i circa 10 degli altri mieli). Per quello che riguarda i micronutrienti, i mieli scuri (come quello di castagno) e in particolare la **melata** contengono, rispetto a quelli chiari, una maggiore quantità di **minerali** (potassio, sodio, calcio, magnesio, fosforo) e di polifenoli, dalle proprietà antiossidanti.

LE TIPOLOGIE **MILLE AROMI**

In Italia esistono oltre 50 varietà di mieli monofloreali, che differiscono a seconda della pianta da cui le api raccolgono il nettare. A questi si uniscono infiniti tipi di millefiori (cioè, da nettari di diverse specie) e il miele di melata, che le api producono dalle secrezioni zuccherine di insetti che si nutrono della linfa di alcune piante.



gli altri prodotti DELL'ALVEARE

Cibo esclusivo dell'ape regina, la **pappa reale** contiene proteine (14-15%), in gran parte aminoacidi, tra cui gli otto indispensabili al nostro organismo.

Abbondanti sono le vitamine del gruppo B, in particolare la B5.

È presente anche l'acetilcolina, con proprietà antibatteriche e antibiotiche. Per la sua azione tonica, la pappa reale è benefica come ricostituente, in caso di stress psico-fisico, nelle convalescenze e nei cambi di stagione.

La **propoli**, prodotta dalle api a partire da sostanze resinose, è ricca di polifenoli e flavonoidi. Ha proprietà battericide e antivirali (ad esempio, contro l'herpes), è un efficace antinfiammatorio (in caso di mal di gola e bronchiti), rinforza l'azione degli antibiotici, disintossica il fegato.



di eucalipto, bio

Molto aromatico, ricorda il gusto di una caramella mou alla liquirizia. Il colore è ambrato quando è liquido, mentre dopo la cristallizzazione (2-3 mesi) diventa nocciola (Fior di Loto, 500 g, 11,70 euro).

100 g
=
51 mg
di potassio

La sostanza minerale che risulta maggiormente presente è il potassio, in una quantità di circa 1/4 del nostro fabbisogno giornaliero.

UN CLASSICO PARTNER PER I FORMAGGI

Il miele di castagno, fluido, scuro e amarognolo, è uno dei più utilizzati per degustare i formaggi di sapore intenso (pecorini, caprini), ma anche la ricotta.

Il miele di eucalipto si sposa bene con i formaggi stagionati, mentre quello di acacia, chiaro e di gusto dolce, si abbina con il gorgonzola e altri erborinati.

ALTERNATIVA NELLE TORTE

Puoi sostituire lo zucchero con il miele in molti dolci da forno.

Utilizzane la stessa quantità, con l'accortezza di ridurre del 20% le sostanze liquide previste nella ricetta (ad esempio, il latte). Tieni conto che il miele caramella a temperature inferiori rispetto allo zucchero, per cui il dolce risulterà più scuro.

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 G

L'apporto calorico del miele è inferiore a quello dello zucchero bianco (che contiene 384 kcal/100 g). Inoltre, il miele ha un potere dolcificante maggiore, perché in percentuale contiene più fruttosio.





per
completare

Risotto al gorgonzola e rosmarino

Per 4 persone

320 g di riso Carnaroli - 200 g di patate - 1 rametto di rosmarino - 1 scalogno - 1 dl di vino bianco - brodo vegetale - 60 g di gorgonzola dolce - 30 g di gorgonzola piccante - miele di castagno - olio extravergine di oliva - pepe

Spella e trita lo scalogno. Sbuccia le patate, lavale, asciugale e tagliale a tocchetti. Scalda 2 cucchiaini d'olio in una casseruola e fai rosolare a fuoco dolce lo scalogno con le patate e il rosmarino per 5 minuti.

Tosta il riso in una padella senza grassi, trasferiscilo nella casseruola e fallo insaporire nel condimento. Sfuma con il vino, quindi versa 1 mestolo di brodo bollente e portalo a cottura, aggiungendo man mano il brodo necessario e mescolando spesso.

Togli la casseruola dal fuoco, incorpora il gorgonzola dolce, mescolando, pepa e fai riposare per pochi istanti. Completa con il gorgonzola piccante sbriciolato e un filo di miele di castagno.



Arrosticini di pollo

Per 4 persone

400 g di petto di pollo - 1 limone - 2 cucchiaini di miele di castagno - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 mazzetto di timo (o salvia e rosmarino) - 2 patate a pasta gialla - 2 bicchieri di latte - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia il pollo a dadi di 2 cm, mettili in una ciotola, copri con il latte e lasciali marinare in frigo per almeno mezz'ora. Intanto, sbuccia le patate, lavale, tagliale a tocchi e cuocile a vapore, nell'apposito cestello, per 20 minuti circa. Schiacciale in una ciotola e frulla il purè con 2-3 cucchiaini d'olio, sale e pepe.

Sgocciola i dadi di pollo e infilzali su lunghi spiedini di legno. Rosola gli arrostiti in una padella antiaderente con un filo d'olio per 2-3 minuti, a fuoco vivo, girandoli da ogni parte. Sala, pepa, togli dalla padella e tienili in caldo.

Versa il vino nella stessa padella per sfumare il fondo; unisci il miele e il succo di limone e lascia addensare leggermente. Metti gli spiedini di nuovo nella padella e girali più volte nel fondo caramellato; lascia insaporire il tutto finché gli arrostiti risulteranno ben glassati. Completa con le foglioline di timo tritate fini. Distribuisci il purè sul fondo dei piatti e sistemaci sopra gli arrostiti con il loro fondo di cottura.



nell'impasto

Torta delle rose

Per 8 persone

400 g di farina - 100 g di burro morbido + quello per lo stampo - 100 g di zucchero - 225 ml di latte - 1 uovo grande + 1 tuorlo - 12 g di lievito di birra - 80 g di miele d'acacia - 1 limone non trattato - 2 rametti di rosmarino

Sciogli 6 g di lievito in 40 ml di latte tiepido; unisci 80 g di farina e ricava un panetto; fallo lievitare. Versa la farina rimasta in una ciotola, unisci il panetto e il lievito rimasto sciolto nel latte avanzato tiepido con 50 g di zucchero. Incorpora l'uovo e il tuorlo sbattuti con metà del miele, la scorza grattugiata del limone e il rosmarino tritato. Trasferisci l'impasto sul piano di lavoro e incorpora 50 g di burro morbido a pezzetti. Copri e fai lievitare fino a quando raddoppia.

Stendi l'impasto in un rettangolo (70x15 cm) e spennellalo con il burro e lo zucchero rimasti; arrotola la pasta e taglia il cilindro ottenuto in 18 rondelle.

Sistemale in uno stampo a cerniera di 20 cm (con il fondo rivestito di carta da forno e il bordo imburrato), leggermente distanziate. Copri con pellicola e fai lievitare per 30 minuti. Inforna a 180° per 40-45 minuti. Scalda il miele rimasto con 1 cucchiaino d'acqua e spennella la torta sfornata e intiepidita.

IL TRUCCO

Hai terminato il detersivo per la lavastoviglie e cerchi un rimedio last minute che ti consenta di effettuare un lavaggio immediatamente? Mescola 1 cucchiaino di sale fino, 1 di bicarbonato e 1 di detersivo liquido per piatti. Riempi con il composto la vaschetta della lavastoviglie e procedi al consueto lavaggio.



MASCHERE di marzapane

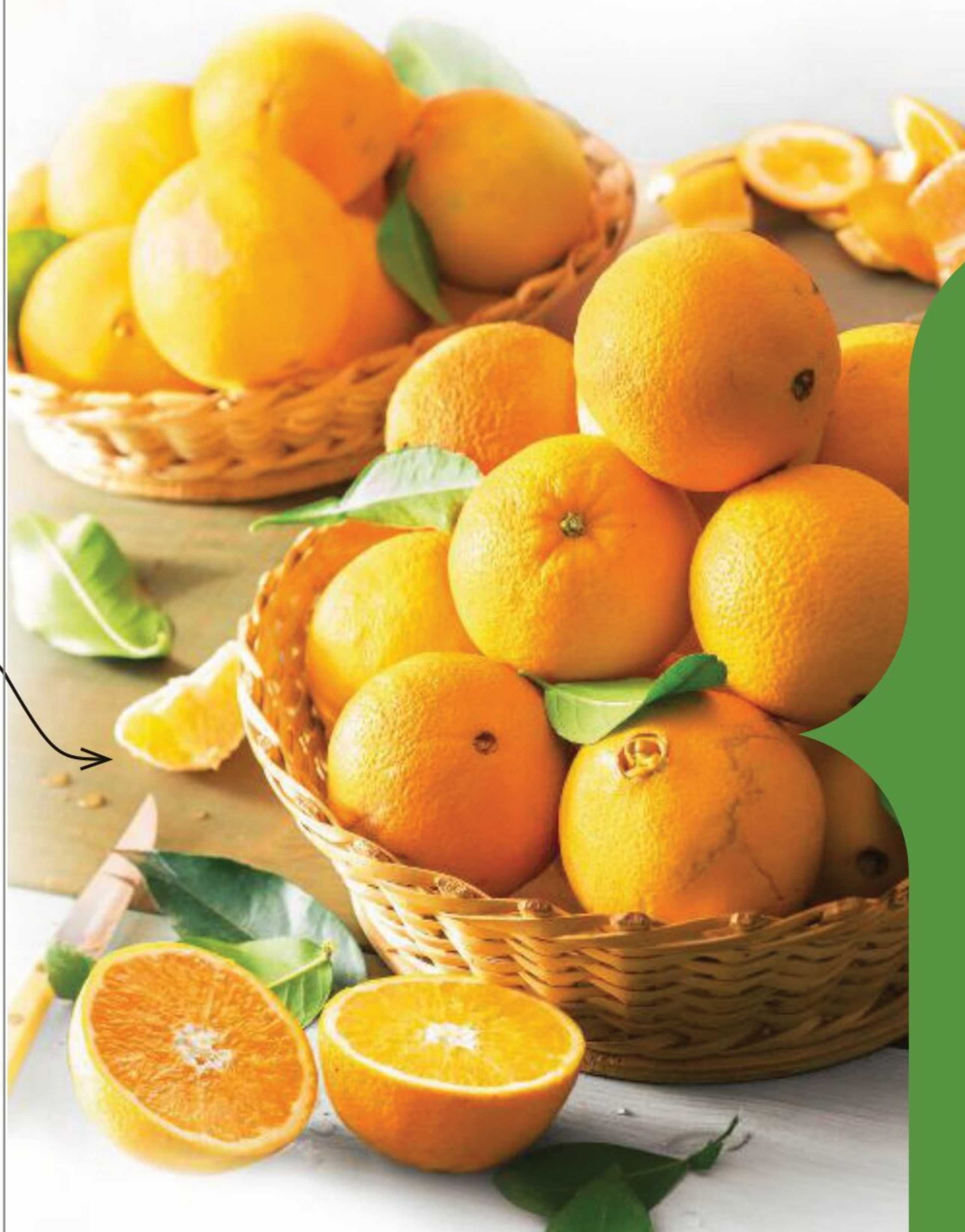
Dividi in 3 parti un panetto da 150 g di marzapane. Colora il primo con qualche goccia di colorante rosso e blu e lavoralo, finché diventerà di color lilla. Procedi allo stesso modo con il secondo e il terzo panetto, colorandoli di giallo e azzurro. Stendi i panetti in 3 rettangoli sottili di circa 15x8 cm. Appoggia ogni rettangolo su una mascherina di Carnevale in plastica e ritaglia la pasta lungo i bordi. Disponi alle estremità 1 filo di liquirizia colorata e decorale con confettini o coloranti alimentari.

Effetto energizzante

Il succo delle arance è un ottimo tonico naturale: versa il succo appena spremuto e filtrato in un contenitore per il ghiaccio e conservalo in freezer. Passa un cubetto sulla pelle pulita per restituirle luminosità.

ARANCE amiche per la pelle

Non sono solo buone da bere e da mangiare: le regine dell'inverno sono anche l'ingrediente prezioso per preparare cosmetici naturali fatti in casa con effetto nutriente e antiage. Oltre alla **vitamina C**, che promuove la sintesi del collagene, e alla **vitamina A**, che rallenta l'invecchiamento cellulare limitando l'azione dei radicali liberi, questi agrumi contengono **acido folico, potassio e luteina**, sostanze preziose per un'epidermide tonica ed elastica. L'acido ascorbico contenuto nel succo ha un'**azione astringente e tonificante sulla pelle**, un **effetto riequilibrante e rinforzante e sui capelli**, mentre gli oli essenziali contenuti nella buccia sono un vero e proprio siero di bellezza. Provare per credere!



COME disinfettare LE SPUGNE

Le spugne, soprattutto quelle per la cucina, **vanno sgrassate e igienizzate almeno una volta al mese**. Mettile a bagno in una bacinella riempita per metà di acqua molto calda, il succo di 1 limone e 1 cucchiaino di sale fino. Lasciale a bagno tutta la notte, poi strizzale e lasciale asciugare all'aria. Se ce l'hai, puoi utilizzare il **microonde**: sistema la spugna in un recipiente apposito con 1/2 tazza di acqua fredda e aziona il forno alla massima potenza per 2 minuti. Lascia completamente raffreddare l'acqua prima di togliere la spugna. Strizzala e falla asciugare.

3 RICETTE FAI DA TE

Maschera esfoliante: grattugia la scorza di 1 arancia e lasciala essiccare; poi mescolane 1 cucchiaino con 2 cucchiaini di yogurt bianco: applica il mix sul viso con movimenti circolari. Lascia agire 20 minuti e risciacqua con acqua tiepida.

Impacco per capelli secchi: mescola il succo filtrato di 2 arance con 2 cucchiaini d'olio. Stendi il composto sui capelli (evitando la radice) e massaggia per qualche minuto. Copri con un asciugamano e lascia agire per 15 minuti, poi lava i capelli con lo shampoo.

Scrub per il corpo: mescola il succo di 1 arancia con 1 bicchiere di sale grosso e 1/2 di olio e massaggia lo scrub sulla pelle umida con movimenti circolari e risciacqua.

SAPEVI CHE
**Spruzzare succo
 di limone
 su carne e pesce
 è un'ottima
 abitudine:
 la vitamina C
 contenuta
 nell'agrume
 agevola
 l'assunzione
 del ferro presente
 negli alimenti**

sotto la lente

GRASSI SATURI E INSATURI

Gli **insaturi**, sono i grassi "buoni", perché **non fanno innalzare il livello di colesterolo nel sangue**: si dividono in **monoinsaturi** (olio di oliva, frutta secca e pesce), e **polinsaturi** (altri oli di semi vegetali). I grassi **saturi** contenuti in latte e formaggi, carni rosse e derivati e certi oli vegetali (di palma e di cocco), al contrario, sono più difficili da metabolizzare, **tendono ad accumularsi nel sangue**, con un aumento del colesterolo. L'apporto derivante dai grassi saturi **non dovrebbe superare il 10% delle calorie giornaliere** (circa 25 g al giorno).

5 BUONI MOTIVI PER mangiare la mela

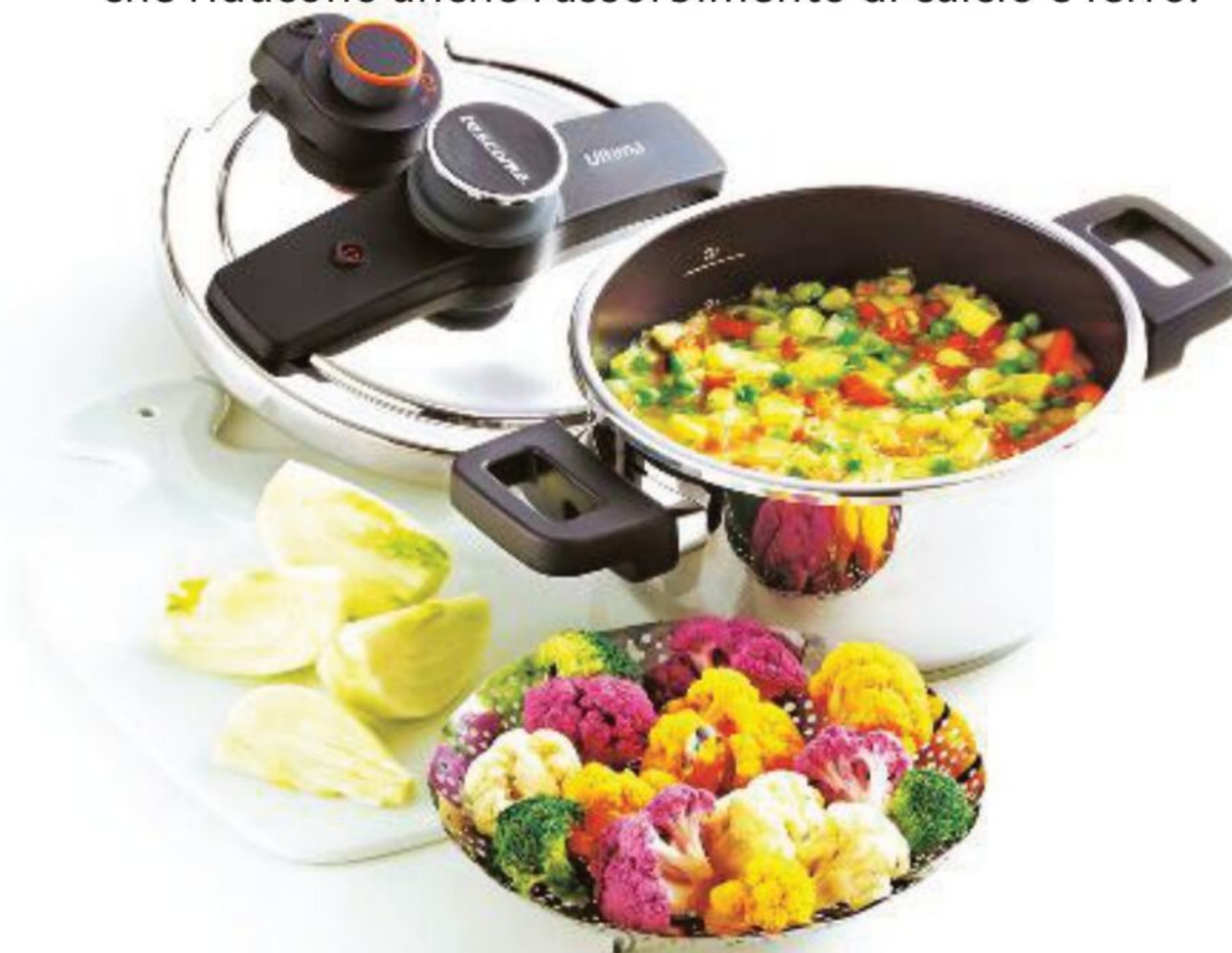
- 1 Composta prevalentemente di **acqua** (130 g circa), aiuta a mantenersi idratati, soprattutto se si beve poco.
- 2 È uno **spuntino energetico e ipocalorico** (20 g di zuccheri per 120 calorie).
- 3 Le sue fibre **stimolano la mobilità intestinale** (per potenziarne l'effetto, cuocila; se la mangi cruda, non eliminare la buccia).
- 4 La polpa di 1 frutto contiene circa 250 mg di potassio, utile per **contrastare la ritenzione idrica e favorire il microcircolo**.
- 5 Fa bene al cervello: quella rossa, in particolare, contiene la **quercitina**, efficace per contrastare l'invecchiamento delle cellule cerebrali.



PENTOLA A PRESSIONE i vantaggi

Grazie al **coperchio a chiusura ermetica** il vapore trattenuto all'interno della pentola fa aumentare la temperatura a 120° (contro i 90-95° di una normale pentola con coperchio), **dimezzando i tempi di cottura dei cibi** e conservando **fino al 35% in più di vitamine e sali minerali**.

Questo metodo di cottura, inoltre, **rende gli alimenti anche più digeribili**: nei cereali e nei legumi, per esempio, distrugge le sostanze più indigeste (lecitine e acido fitico), che riducono anche l'assorbimento di calcio e ferro.



Tè MEGLIO IN FOGLIE o in bustina?

Per rendere gli involucri più resistenti e impedire la fuoriuscita delle foglie di tè durante l'infusione, la maggior parte dei filtri contengono **fibre termoplastiche**: sostanze che, secondo studi recenti, a contatto con l'acqua bollente **rilascerebbero microparticelle nocive (ftalati e polipropilene)**. Meglio dunque utilizzare il tè sfuso in foglie; ma, se non vuoi rinunciare alle bustine, scegli quelle realizzate in carta o in **cotone biologico** e **prive di punti metallici**.





LA PASSIONE CON "TRE SENZA"

PASTA DI VENEZIA PRESENTA I "PREPARATI"
SENZA **ZUCCHERI**, SENZA **GLUTINE** E SENZA **LATTOSIO**.



Novità
**SENZA
ZUCCHERI**



SCOPRI TUTTI I PRODOTTI SU:
www.pastadivenezia.it
info@pastadivenezia.it



CSQA
GLUTEN FREE
DTP n° 108 - CERT. n° 62164



PASTA DI VENEZIA È FATTA CON IL CUORE.
Prova i preparati per Pane e Focaccia, Dolci e Pasta Fresca, senza **zuccheri**, senza glutine e senza lattosio. Gusta la tradizione italiana con i ripieni dal sapore ricco e sorprendente. Assapora le Lasagne, "i Piatti Pronti" tutti da gustare. Pasta di Venezia la trovi solo in Farmacia e nei migliori negozi specializzati nel senza glutine.


Pasta di Venezia
Gluten free

NOVITÀ DALLE AZIENDE



CANTINA DI SOAVE

MAXIMILIAN I ROSÈ EXTRA DRY DI CANTINA DI SOAVE

Cantina di Soave presenta lo spumante Maximilian I Rosè Extra Dry, una frizzante bollicina rosata ottenuta da una speciale cuvée di uve a bacca rossa.

Dal profumo delicatamente fruttato, il Maximilian I Rosè Extra Dry stupirà per il suo gusto pieno e piacevolmente armonico.

Uno spumante estremamente versatile negli abbinamenti, eccellente da sorseggiare in aperitivo abbinato a formaggi giovani e salumi; ideale anche con piatti a base di pesce e perfetto con il dolce.



BAUER

BRODO DI POLLO

Con il Dado di Pollo Bauer è possibile preparare un brodo di pollo della massima qualità, delicato e allo stesso tempo ristoratore. Il Dado è realizzato con carne di pollo disidratata di prima qualità, accuratamente selezionata e controllata, con le migliori verdure dell'orto, con preziosi estratti vegetali di soia e di mais, utilizzando il sale iodato in quantità ridotta, e con l'utilizzo dell'olio extravergine d'oliva, in grado di esaltare ulteriormente la bontà e la genuinità del prodotto, quanto di più vicino al brodo fatto in casa. Senza additivi chimici, senza grassi idrogenati e senza glutammato monosodico aggiunto.



MILA

YOGURT INTERO AL GUSTO ARANCIA E ZENZERO

Cremoso, genuino e realizzato con il puro latte 100% dell'Alto Adige senza OGM: è lo yogurt intero al gusto arancia e zenzero di Mila. La cooperativa Mila - Latte Montagna Alto Adige raccoglie il latte fresco dai suoi soci-contadini 365 giorni all'anno e lo trasforma in tanti gustosi prodotti. Il mix di arancia e zenzero dona a questo yogurt una nota agrumata e leggermente speziata, per un prodotto dal sapore unico ma anche genuino e nutriente perfetto a colazione o come spuntino spezza-fame.



LA MOLISANA

SEMOLA DI GRANO DURO

La Molisana propone la fragrante Semola di Grano Duro: dall'indice glicemico contenuto, il grano 100% italiano e il delicato processo di sanificazione della decorticazione a pietra favoriscono un prodotto sano e ricco di nutrienti e l'alto contenuto proteico assicura un impasto sodo e compatto, piacevole da lavorare. Dalle tagliatelle alle fettuccine, dalle pappardelle a gnocchi tenaci e gustosi, con la Semola di Grano Duro La Molisana in pochi passaggi si ottiene una pasta fatta in casa a regola d'arte.



PINK LADY® BOX “DALLA TERRA AL CUORE”

Lo chef stellato Pietro Leemann e Pink Lady®, la mela rosa dal bollino a cuore, sono i protagonisti di una storia da batticuore “green” chiusa in una scatola. Non una classica box delivery “apri, scalda e mangia”, ma una confezione in cartone riciclato completa di materie prime predosate di alta qualità, alcune semilavorate, ricette e indicazioni dettagliate da ultimare nella propria cucina. Tutti gli ingredienti sono proposti in contenitori take-away e rigorosamente ecologici smaltibili nel rifiuto organico. Il Meal Kit d'autore del Joia Alta Cucina Vegetariana firmato Pietro Leemann per Pink Lady® nel giorno di San Valentino si fa cupido contemporaneo per portare a tutti gli innamorati un messaggio d'amore e di bontà, non solo per il palato ma anche per la Terra, tanto semplice quanto universale: “Dalla Terra al Cuore”. Tre le creazioni culinarie a base di mela Pink Lady® e dai nomi evocativi: “Preludio”, “Sogno” e “Celebrazione”. Il menù per due persone è ordinabile sul sito www.joia.it/shop-on-line/ oppure telefonicamente.



CANTINE PELLEGRINO NES

Tra le aziende vinicole più antiche di Marsala, Cantine Pellegrino è stata fra le prime ad aver avviato la produzione dell'omonimo vino dopo gli inglesi. Nes significa miracolo. L'isola di Pantelleria ci dona il suo nettare più prezioso, un Passito da uva Zibibbo coltivata nel terreno di origine vulcanica, sabbioso e leggermente argilloso. Dal colore giallo dorato tendente all'ambra e dal profumo con intense note di frutta candita e agrumi, con accenni di eucalipto, salvia e albicocca, NES ha un gusto armonico e persistente, con sentori predominanti di albicocca e fico secco. L'abbinamento tradizionale è con pasticceria secca, cannoli, cassata siciliana, dolci di uva passa.



GRUPPO LO CONTE LE FARINE MAGICHE IMPASTI LIEVITATI PER SALATI

Dopo il successo della farina per Dolci Soffici, arriva Le Farine Magiche Impasti Lievitati per Salati, nuova farina multiuso per tutte le preparazioni salate, ricca in germe vitale e ottenuta dalla macinazione a pietra. Arricchito di pasta madre, il nuovo mix per salati è fonte di fibre e minerali perché poco raffinato. Le Farine Magiche del Gruppo Lo Conte sono una gamma completa di prodotti, differenziati in base al loro specifico utilizzo. Farine speciali, frutto di un expertise secolare e di un metodo produttivo molto accurato.



MASCIARELLI TENUTE AGRICOLE “CHIAMAMI QUANDO PIOVE” VALORI

CHIAMAMI QUANDO PIOVE VALORI - Abruzzo Pecorino Riserva Octava Dies: un vino dal maggior volume, tessitura e profondità aromatica rispetto alla versione fresca classica, frutto di una prima annata del 2018 con una produzione media limitatissima di sole 3.000 bottiglie. “Chiamami quando piove” di Luigi Valori è distribuita in Italia nella Gianni's Selection, la linea distributiva creata da Gianni Masciarelli all'interno di Masciarelli Tenute Agricole. Ottenuto da uve pecorino in purezza, questo vino si caratterizza - rispetto alla versione classica - per una maggiore rotondità in bocca, una più fitta tessitura oltre che per una maggiore profondità aromatica.

Tutti i giorni in cucina NUOVE IDEE DA SCOPRIRE!



**SCEGLI L'OFFERTA
che preferisci:**

2 ANNI
24 NUMERI

SCONTO

30%

SOLO €24,90

ANZICHÉ €36,00

+ €1,80 di spese di spedizione per un totale di €26,70

1 ANNO
12 NUMERI

SCONTO

25%

SOLO €13,50

ANZICHÉ €18,00

+ €1,20 di spese di spedizione per un totale di €14,70

Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edicola. La presente offerta, in conformità con l'art.45 e ss. del codice del consumo, è formulata da Mondadori Media S.p.A. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita www.abbonamenti.it/cgaame.

Non perdere questa irresistibile offerta
ABBONATI O REGALA SUBITO!

www.abbonamenti.it/gz2021

LA SCUOLA di giallo

CESTINI DOLCI DA FARCIRE

1

Fai l'impasto

Amalgama 1 albume con 50 g di zucchero, la sola scorza gialla di 1/2 limone non trattato grattugiata, 25 g di farina e 25 g di burro fuso. Lavora il tutto fino a ottenere una pastella perfettamente liscia.

2

Crea i dischi

Copri la placca del forno di carta da forno e disegnaci 6 dischi di 10 cm di diametro. Gira quindi la carta dall'altro lato per non tenere il cibo a contatto con l'inchiostro o la grafite (ma fai in modo di vedere ancora il disegno). Versa su ciascun disco 1 cucchiaio di pastella e poi stendila con il dorso del cucchiaino in modo da riempire perfettamente il cerchio.

3

Modellali

Cuoci i dischi di pastella in forno già caldo a 180° per 5 minuti. Sfornali e staccali delicatamente dalla carta mentre sono ancora caldi e falli aderire immediatamente su altrettanti bicchieri a fondo piatto e non troppo grandi rovesciati. Lascia raffreddare perfettamente i cestini prima di farcirli.

e in più...

guarda e impara

- 86** PASSATELLI VERDI
ALLA CREMA DI CECI
- 90** VERDURE INVERNALI
IN CROSTA DI SALE
- 94** ROCCIATA
CON SALSA AL RUM

preparo e congelo

- 99** CROCCHETTE DELIZIOSE
- 100** TORTA CON CARCIOFI
E PISELLI

**con la pentola
a pressione**

- 101** SPEZZATINO ALLA BIRRA

con il microonde

- 102** MELE RIPIENE

bontà dal macellaio

- 103** PETTO D'ANATRA

dal mare in pescheria

- 107** PESCE DA ZUPPA



PASSATELLI VERDI alla crema di ceci

Versione creativa del tradizionale primo
emiliano-romagnolo,
servito su una saporita purea di legumi

A CURA DI PAOLA MANCUSO

Ingredienti

Per 6 persone
100 g di spinaci
250 g di grana
padano Dop grattugiato
250 g di pangrattato
50 g di farina
5 uova
1/2 limone non trattato
noce moscata
sale

Per la crema di ceci:
500 g di ceci lessati
100 g di pomodori pelati
1 spicchio d'aglio
1 rametto di rosmarino
1 peperoncino
1-2 acciughe sotto sale
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale



**Gira
pagina
e segui
la ricetta**

Cuoci gli spinaci

Pulisci gli spinaci, lavali con cura e a lungo sotto il getto dell'acqua fredda corrente e trasferiscili in una padella antiaderente senza sgocciolarli troppo. Falli appassire con la sola acqua del lavaggio e un pizzico di sale per 5-10 minuti, poi strizzali e tritali.

1



2

Fai l'impasto

Trasferisci gli spinaci preparati in una ciotola con il grana, il pangrattato, la scorza grattugiata del limone, una grattatina di noce moscata, un pizzico di sale, le uova e la farina. Mescola bene fino a ottenere un composto compatto e uniforme, fai una palla e lasciala riposare per mezz'ora.



Il consiglio

Mescola gli ingredienti nella ciotola, poi trasferisci l'impasto sulla spianatoia e lavoralo a mano. Se è troppo morbido, aggiungi poco pangrattato, altrimenti i passatelli rischiano di disfarsi una volta immersi nel brodo.



3

Dissala le acciughe

Raschia le acciughe con il dorso di un coltello per eliminare il grosso del sale, poi elimina la lisca, lava i filetti ottenuti sotto un filo d'acqua corrente e asciugali con la carta da cucina.

un po'
di storia

una RICETTA contadina

I passatelli nascono dalla sapiente arte del riciclo di un tempo, in modo da riutilizzare il pane avanzato con l'aggiunta di pochi altri ingredienti per creare piatti sostanziosi. La loro origine, secondo quanto descritto nell'800 dal gastronomo Pellegrino Artusi nel libro *La scienza in cucina*, è la "tardura", una minestra di uova, formaggio e pangrattato che veniva data alle donne che avevano partorito per farle riprendere dalle fatiche del travaglio.

la ricetta
in più

Classici, in brodo di carne

Per 4 persone

Preparazione 30 minuti

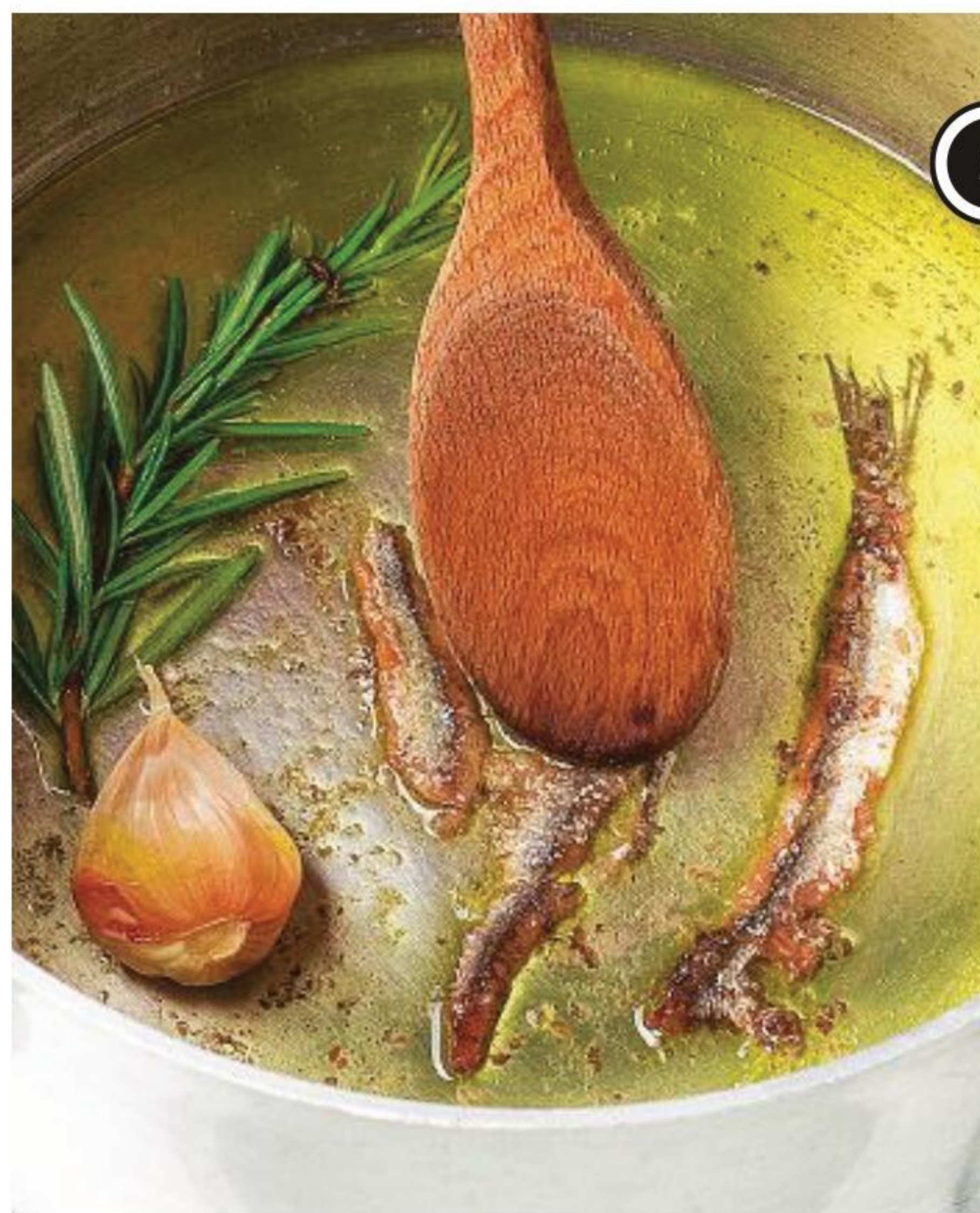
Cottura 2 minuti

130 g di pane bianco raffermo grattugiato - 130 g di grana padano Dop grattugiato - noce moscata - la scorza grattugiata di 1/2 limone non trattato - 3 uova - burro - 1 litro abbondante di brodo di carne - sale - pepe

Miscela il pane grattugiato con il grana in una ciotola, poi incorpora una noce di burro morbido e la scorza di limone. Sbatti le uova in una ciotola con sale, pepe e una grattatina di noce moscata. Versale a filo nella miscela di pane, mescolando. Lavora l'impasto con le mani sulla spianatoia: deve risultare piuttosto sodo. Avvolgilo in pellicola e mettilo in frigo per mezz'ora.

Dividi il composto in 3-4 pezzi. Mettili, 1 alla volta, in uno schiacciapatate a fori larghi e premi finché usciranno tanti cilindretti. Tagliali con il coltello alla lunghezza di 4-5 cm e stendili su carta da forno.

Porta il brodo a ebollizione, aggiungi i passatelli e cuoci per circa 2 minuti. Quando affioreranno in superficie, sgocciolali con un mestolo forato e distribuiscili nei piatti fondi. Versa in ciascuno 1 mestolo di brodo. Se ti piace, servi con altro grana grattugiato.



4 Fai il soffritto

Scalda 2-3 cucchiaini d'olio in una casseruola, unisci il rosmarino, l'aglio e il peperoncino e falli soffriggere. Aggiungi i filetti di acciuga e mescola con un cucchiaino di legno finché si saranno sciolti. Elimina l'aglio, il rosmarino e il peperoncino.

Aggiungi i ceci

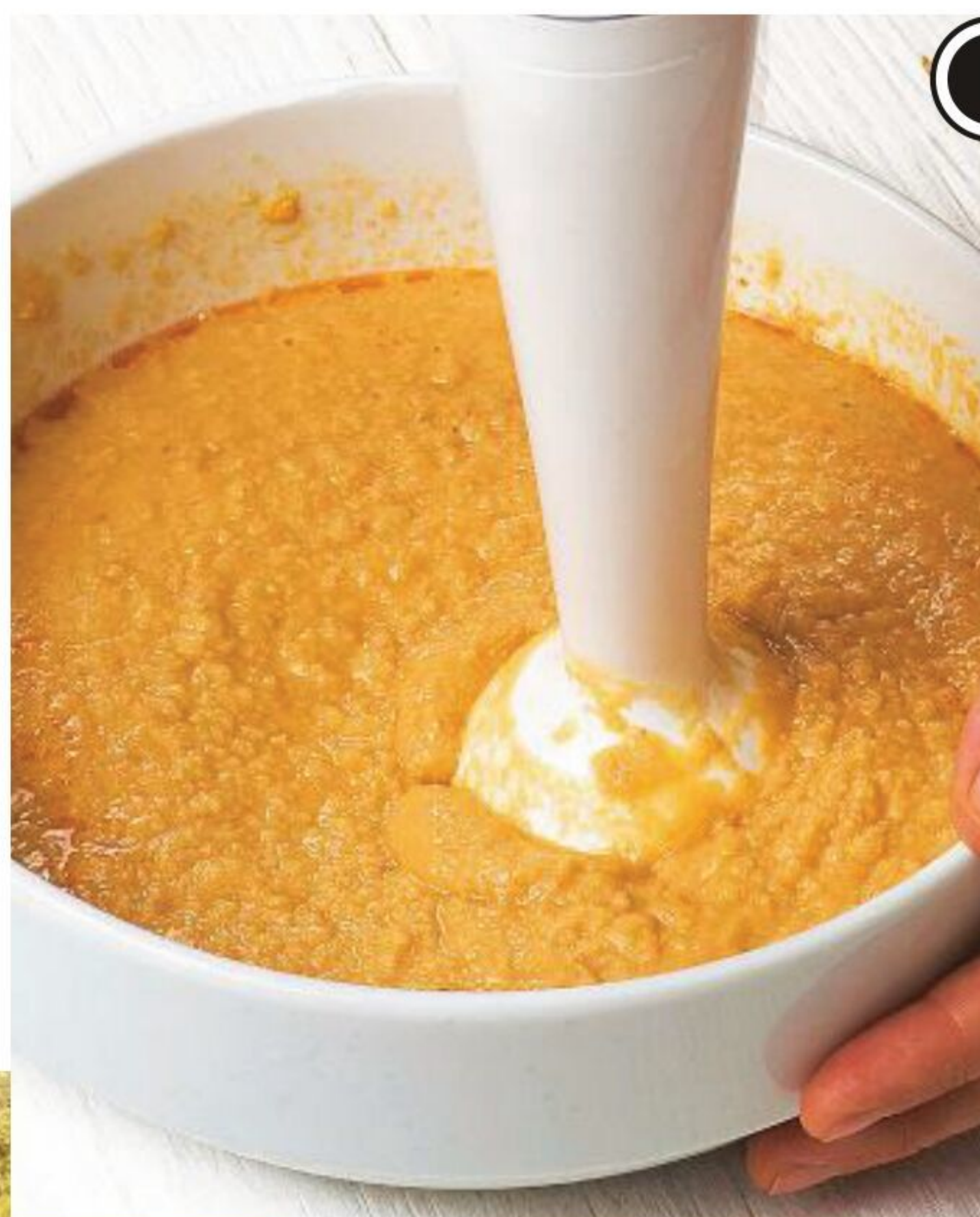
Spezzetta i pelati, aggiungili al soffritto e lasciali insaporire brevemente, mescolando; quindi, unisci i ceci sgocciolati e sciacquati sotto l'acqua corrente e bagna con 1 mestolino di brodo caldo. Porta il tutto a ebollizione e lascia sul fuoco finché il brodo si sarà consumato.

5



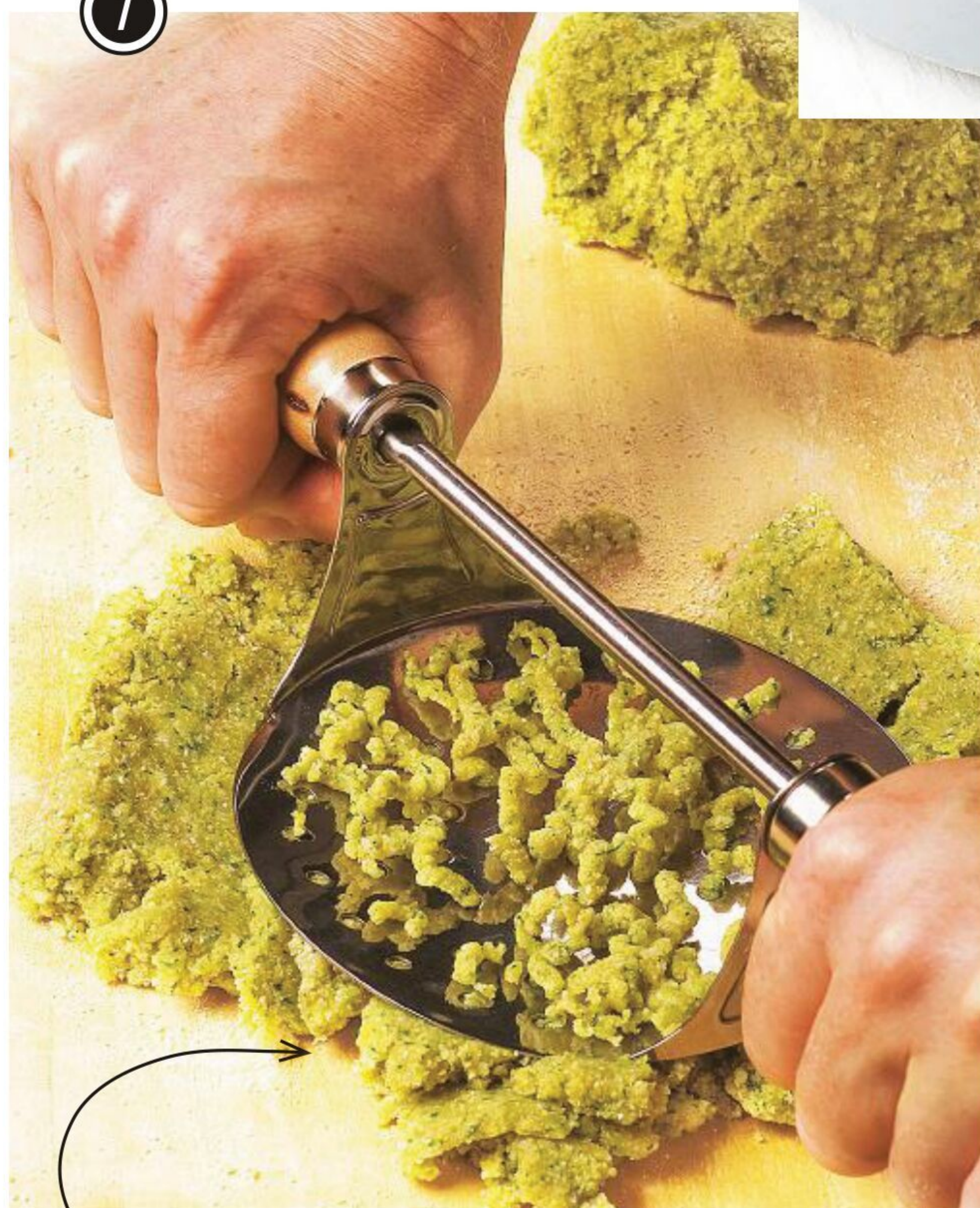
Ricava i passatelli

Stendi sul piano di lavoro l'impasto agli spinaci preparato in uno strato spesso, poi appoggiaci sopra l'apposito attrezzo e schiaccia l'impasto con forza in modo da far fuoriuscire tanti passatelli lunghi 4-5 cm; trasferiscili man mano su un vassoio, ben allargati. Intanto, porta a ebollizione abbondante brodo vegetale.



6 Frulla a crema

Togli dal fuoco e passa tutto al passaverdure, raccogliendo il purè in una ciotola; quindi lavoralo per qualche istante con un frullatore a immersione per renderlo più vellutato, aggiungendo un poco di brodo se fosse necessario. Alla fine la crema non deve risultare troppo fluida. Regola di sale.



Cuoci e completa

Distribuisci la crema di ceci in una ciotola di servizio e tienila in caldo.

Fai cadere i passatelli ottenuti nella pentola di brodo in leggera ebollizione. Scolali appena affiorano in superficie con un mestolo forato e disponili nei piatti sulla crema di ceci. Completa con un filo d'olio e, se ti piace, con un pizzico di peperoncino in polvere.

8



L'alternativa

Se non possiedi il tradizionale attrezzo (un disco concavo e forato, con due manici laterali), puoi utilizzare uno schiacciapatate a fori larghi: preleva una parte di impasto alla volta, schiaccia e taglia i passatelli con un coltello a 4-5 cm di lunghezza.

brodo vegetale

Per il brodo di questa ricetta puoi utilizzare i dadi o i granulari, meglio se bio. O prepararlo velocemente a pressione: sbuccia 2 patate, raschia 1 carota, spella 1 cipolla e 1 spicchio d'aglio, pulisci 1 costa di sedano. Riunisci le verdure nella pentola con la parte verde di un porro, 3 grani di pepe, 1 pizzico di sale, 1 foglia di alloro e 3-4 litri di acqua. Chiudi il coperchio e metti su fiamma alta.

Dal sibilo abbassa la fiamma e cuoci per 12 minuti. Togli dal fuoco, lascia sfiatare, apri e filtra.

2

Sono i minuti necessari ai passatelli per affiorare in superficie. Dopo averli immersi nel brodo, copri il recipiente con un coperchio, spegni il fuoco, poi sgocciolali con un mestolo forato.

VERDURE INVERNALI in crosta di sale

Uno **scrigno scenografico** racchiude
un contorno sano e nutriente perché non utilizza grassi
e mantiene intatti virtù e sapori degli ortaggi

A CURA DI PAOLA MANCUSO



Ingredienti

Per 4 persone
10 albumi
1 kg di sale grosso
4 scalogni
1/2 cavolfiore
1 sedano rapa
4 patate rosse piccole
2 finocchi
3-4 foglie d'alloro
1 limone
pepe

**Gira
pagina
e segui
la ricetta**



① Crea il mix per la crosta

Raccogli il sale in una ciotola, incorpora gli albumi e mescola a lungo, lavorando il composto fino a ottenere una consistenza omogenea, simile a quella della sabbia bagnata; aggiungi le foglie d'alloro spezzettate e mescola ancora.

Taglia il sedano rapa ②

Elimina la scorza del sedano rapa, aiutandoti con un pelapatate ad archetto e dividi la radice in 4 spicchi o a metà, a seconda delle dimensioni. Metti i pezzi di sedano rapa in una ciotola e irrorali con il succo di limone per evitare che anneriscano.



③ Prepara le altre verdure

Lava e asciuga con cura gli scalogni e le patate, senza sbucciarli. Pulisci i finocchi: elimina le guaine esterne e taglia la sommità con la parte verde. Dividili a metà nel senso della lunghezza se sono piccoli, altrimenti in 4 spicchi.

saperne
di più

COTTURA dietetica

Molto diffusa per le ricette di pesce, la cottura in crosta di sale è un modo originale per preparare anche gli ortaggi. Si tratta infatti di una tecnica antica eppure molto attuale perché dietetica: Il sale, solidificandosi con il calore del forno, trattiene gli aromi e gli umori degli ingredienti, che a fine cottura risultano morbidi e saporiti senza bisogno di aggiungere grassi e mantengono al meglio le loro proprietà nutrizionali. Puoi mescolare al sale grosso erbe aromatiche o scorze di agrumi grattugiate, a piacere: la preparazione risulterà ancora più gustosa e profumata. Al termine, puoi esaltare il gusto naturale delle verdure con un semplice giro d'olio o una salsa a base di senape e yogurt.

la ricetta
in più

Cipolle in crosta aromatica con crema di piselli

Per 4 persone

Preparazione 20 minuti

Cottura 1 ora

200 g di piselli surgelati - 4 grosse
cipolle bionde (di circa 120 g
ciascuna) - 1 kg di sale marino
integrale grosso - 2 albumi
- 2 rametti di maggiorana - brodo
vegetale - olio extravergine d'oliva
- sale - pepe

Monta gli albumi a neve ben
soda, incorpora il sale grosso
poco alla volta e forma un
impasto omogeneo. Lava le
cipolle senza sbuciarle e mettile
in una pirofila sistemandole in
cartocci aperti di carta da forno
per tenerle separate. Ricopri
ciascuna con il composto di sale
e cuocile in forno a 200° per 1 ora.
Nel frattempo soffriggi i piselli
surgelati in una casseruolina
con 3-4 cucchiaini di olio, poi copri
a filo con il brodo, unisci la
maggiorana e portali a cottura.
Frullali con il mixer a immersione,
regola di sale, pepa e fai
addensare per qualche minuto.

Ultimata la cottura delle cipolle,
rompi la crosta di sale con un
colpo secco e servile con la crema
di piselli.



4

Ricava le cimette

Priva il cavolfiore delle foglie
esterne e della parte terminale
della base. Lavalo e, aiutandoti
con un coltellino, stacca le cimette
una ad una. Se sono grosse,
dividile a metà, in modo che
abbiano le stesse dimensioni.



5

Cuoci e completa

Sistema metà del composto di sale in
una teglia foderata con carta da forno,
disponici sopra le verdure preparate
e copri con il mix di sale rimasto. Inforna
a 200° per circa 1 ora. Lascia riposare
fuori dal forno per qualche minuto,
elimina la crosta di sale, spennella
le verdure per eliminare i residui di sale
e servi con una macinata di pepe
o, se ti piace, con un filo d'olio e aceto.

PINZE MULTIUSO

PER CUCINARE E SERVIRE
CON IL MASSIMO COMFORT



Impugnatura gommata
per una PRESA SICURA



Chiusura con SISTEMA
DI BLOCCAGGIO



SOLO

5,90*€

DAL 13 FEBBRAIO IN EDICOLA CON

GialloZafferano

Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it

guarda e **impara**

roccciata CON SALSA AL RUM

Un dolce di tradizione **umbra**, riccamente farcito,
da gustare accompagnato da una crema tiepida aromatica

A CURA DI PAOLA MANCUSO



Ingredienti

Per 8-10 persone

250 g di farina

5 cucchiaini di olio di oliva

6 cucchiaini di rum

30 g di burro

2 cucchiaini di semi d'anice

1 bustina di vaniglina

1 uovo

1 pizzico di lievito per dolci

1 pizzico di sale

Per il ripieno:

1 pera decana, 1 mela

50 g di uvetta

40 g di zucchero

20 g di cacao amaro

20 g di liquore

olio di oliva

cannella in polver e, pepe

1 limone e 2 arance non trattati

100 g di gherigli di noce tritati

pangrattato

confettura

rum

Per la salsa:

5 dl di latte

5 tuorli

100 g di zucchero

1 baccello di vaniglia

2-3 cucchiaini di rum

burro

Prepara l'infuso di anice

Immergi i semi d'anice in una tazza di acqua bollente e lascia riposare per almeno 10 minuti; quindi, filtra l'infuso attraverso un colino a maglie fitte, raccogliendolo in una ciotolina. Metti i semi d'anice ad asciugare su un foglio di carta da cucina e tienili da parte perché ti serviranno per il ripieno.

1



un dolce ANTICO

Preparazione antica e modernissima allo stesso tempo, la rocciata ha come caratteristica la dolcezza della sola frutta fresca e secca, perché è prevista un'aggiunta minima di zucchero al ripieno.

Nelle zone di Spoleto e Trevi è conosciuta come "attorta", mentre "rocciata" è più diffuso a Foligno, Spello e Assisi e deriva dal dialetto "arrocciare".

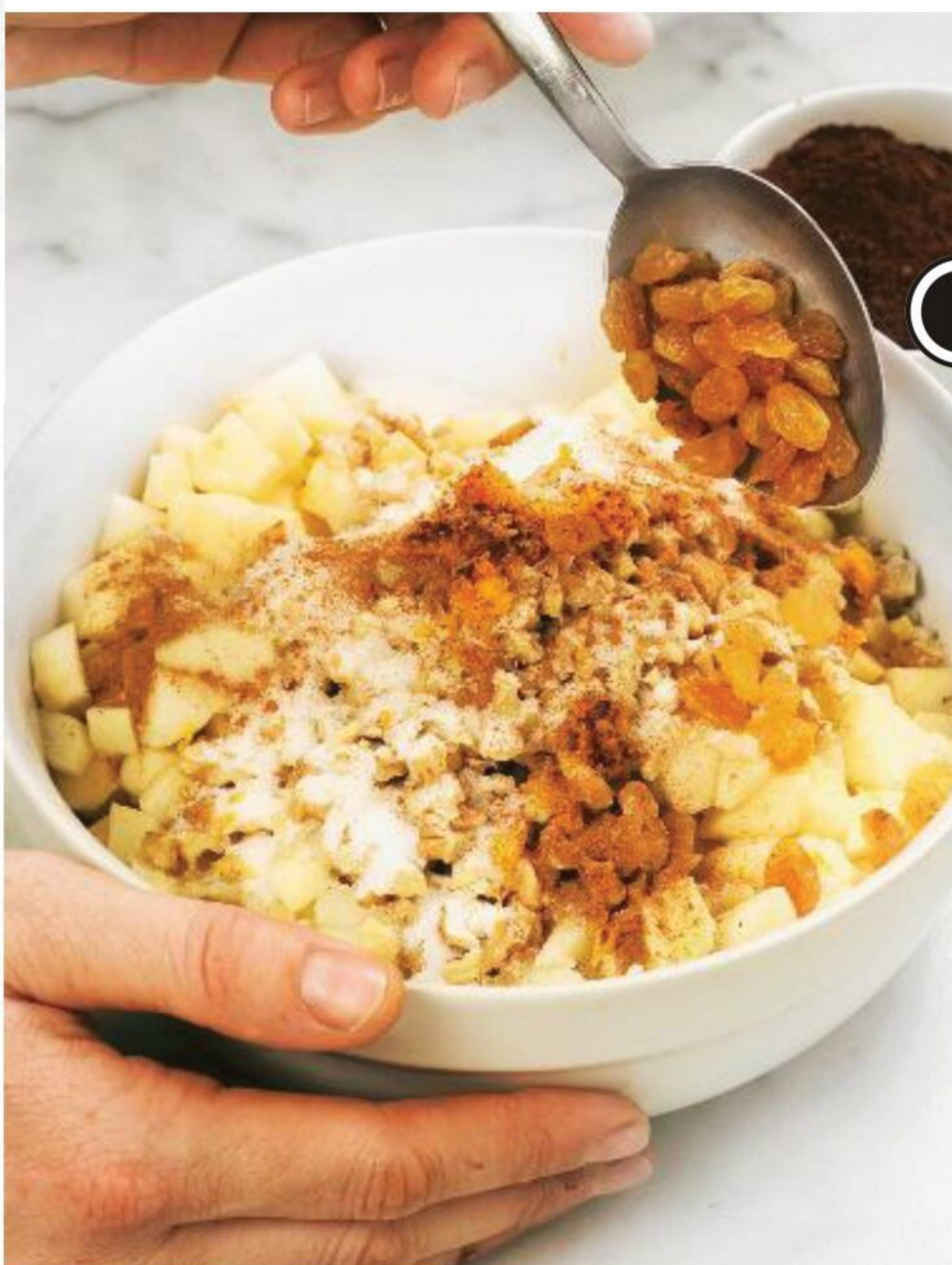
Entrambi i termini significano, appunto, torcere. Tipicamente invernale, un tempo riservata ai giorni di festa, la rocciata è riconosciuta Prodotto Agroalimentare Tradizionale dell'Umbria. Alcuni trovano un legame della rocciata con lo strudel: una contaminazione che viene fatta risalire ai Longobardi, che nell'Alto Medioevo erano presenti in Umbria.



2

Crea l'impasto

Setaccia la farina a fontana sulla spianatoia, incorpora tutti gli altri ingredienti e l'infuso di anice preparato. Lavora bene l'impasto fino a quando diventerà sodo e omogeneo. Forma una palla, coprila con una pentola calda e lasciala riposare.



3

Fai il ripieno

Sbuccia la pera e la mela, privale del torsolo e taglia la polpa a dadini. Raccoglili in una ciotola, unisci l'uvetta ammorbidita in acqua e strizzata, lo zucchero, il cacao, il liquore, 10 g di olio, 1/2 cucchiaino di cannella, i semi di anice tenuti da parte, la scorza grattugiata degli agrumi e i gherigli di noce. Mescola bene, copri con un piatto e fai riposare per almeno 30 minuti.

**Gira
pagina
e segui
la ricetta**

Cuoci la salsa ④

Porta il latte a ebollizione con il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza. Sbatti i tuorli in una ciotola con lo zucchero, incorpora poco alla volta il latte caldo filtrato, trasferisci il tutto in un pentolino e cuoci a fuoco basso finché la salsa velerà il cucchiaino. Unisci il rum e tieni la salsa a parte.



Stendi la pasta

Riprendi il panetto e tira la pasta con il matterello in una sfoglia molto sottile di 40x20 cm. Allargala aiutandoti con le mani fino a renderla quasi trasparente e adagiala su un telo pulito. Cospargila con una manciata di pangrattato tostato e spalmala con un velo di confettura stemperata con poco rum.

⑥



Niente pellicina

Per evitare che sulla superficie della salsa si formi una sgradevole pellicina, infilza un pezzo di burro freddo su una forchetta e passalo velocemente sulla superficie.

⑤



consigli
utili

STEP CRITICO sfoglia asciutta

Prima di distribuire sulla pasta il mix di confettura e rum, è importante cospargere uniformemente la sfoglia con il pangrattato, fatto prima tostare in una padella. In questo modo assorbirà l'umidità rilasciata dalla confettura, mentre il guscio di pasta rimarrà ben asciutto e croccante.



7 Farcisci e arrotola

Distribuisci il composto sulla sfoglia, cospargi con una macinata di pepe e, aiutandoti con il telo sottostante, arrotolala su se stessa ben stretta. Sigilla le estremità del rotolo ottenuto e trasferiscilo su una placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata.

La giusta consistenza

Cerca di preparare il ripieno almeno il giorno prima e fallo riposare, coperto, in frigorifero: acquisterà più consistenza e diventerà più gustoso.

8 Completa e inforna

Con delicatezza, chiudi il rotolo ad anello, in modo da formare una sorta di ciambella chiusa. Spennellala leggermente con un velo d'olio e cuocila nel forno già caldo a 160° per circa 30 minuti. Servi la rocciata fredda, accompagnata dalla crema tiepida.



Gubana

Per 8-10 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura 1 ora

300 g di farina - 8 g di lievito di birra - 1 dl di latte - 100 g di gherigli di noce - 50 g di uvetta - 30 g di pinoli - 50 g di cedro candito - 1 limone non trattato - 3 uova - 1 tuorlo - 180 g di zucchero - 80 g di burro - 1 baccello di vaniglia - 1 bicchierino di grappa - sale

Setaccia la farina in una ciotola e incorpora il lievito sciolto nel latte tiepido, 80 g di zucchero, 1 uovo, il tuorlo, i semini contenuti nel baccello di vaniglia e 50 g di burro morbido a fiocchetti. Unisci un pizzico di sale e 1 cucchiaino di grappa e impasta per almeno 10 minuti. Copri la ciotola con pellicola e lascia lievitare per 2 ore. **Immergi l'uvetta** nella grappa rimasta. Trita i gherigli di noce, mescolali con il cedro candito a dadini, i pinoli dorati in padella con il burro rimasto, 1 uovo sbattuto, la scorza del limone grattugiata, 80 g di zucchero, l'uvetta sgocciolata e la grappa utilizzata filtrata. **Stendi la pasta** in un rettangolo di 1 cm di spessore, spalmaci il composto preparato, arrotola la sfoglia e chiudila a chiocciola. Lascia lievitare per 1 ora. Spennella la gubana con l'uovo rimasto sbattuto, cospargila con lo zucchero restante e infornala a 180° per circa 1 ora.





IN CASA CON VOI,
È SEMPRE UN PIACERE.



È magia, è colori, sapori, profumi, è gioia: è lo spettacolo che ti affascina ogni volta che apri il forno e ti sorprendi con la meraviglia di quello che hai preparato con S. Martino. Scopri "Ricette Perfette" e tanti suggerimenti per la tua creatività sul sito www.ilovesanmartino.it shop online www.nonsolobudino.it

Seguici su  

S. MARTINO
Che spettacolo quando cucino

1



2



3



PER SERVIRE

Scalda abbondante olio, aggiungi le crocchette e friggile ancora congelate finché saranno dorate su tutti i lati, poi sgocciolale su carta da cucina e servile calde.

Crocchette deliziose

Preparazione **25 minuti**

Cottura **10 minuti**

Dosi per **4 persone**

400 g di carne di manzo macinata
- 100 g di mortadella - 100 g di salsiccia
al finocchietto - 80 g di grana padano
Dop grattugiato - 2 uova e 1 tuorlo
- 3 patate lessate - 1 panino
- 100 g di pangrattato - 1 spicchio
d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo
- latte - sale - pepe

1 Fai ammorbidire il panino spezzettato in una ciotola con il latte. Intanto, lava il prezzemolo, asciugalo e trita le foglie con l'aglio

spellato. Trita la mortadella. Spella la salsiccia, sgranala e riuniscila in una ciotola con la carne e la mortadella, le patate passate allo schiacciap patate, il trito aromatico, le uova e il tuorlo, il grana e la mollica del panino strizzata.

2 Impasta gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo, sala e pepa. Forma tante polpettine ovali e passale nel pangrattato.

3 Allineale su un vassoio foderato con carta da forno e mettile in freezer. Quando saranno congelate, raccoglile in un sacchetto per alimenti e disponile nuovamente in freezer.

passo
a passo

1



2



3



PER SERVIRE

Togli la torta dal freezer, privala della pellicola di protezione e lasciala scongelare a temperatura ambiente. Poi scaldala in forno a 180° per 20 minuti e servila subito.

Torta con carciofi e piselli

Preparazione **25 minuti**

Cottura **50 minuti**

Dosi per **6 persone**

1 disco di pasta brisée - 6 carciofi
- 250 g di piselli surgelati - 4 uova
- 50 g di pancetta a dadini - 80 g di
parmigiano reggiano Dop grattugiato
- 2 scalogni - 1 limone - timo - burro
- olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Pulisci i carciofi privandoli di punte, foglie esterne dure e fieno interno poi tagliali a fettine sottili: immergile in acqua acidulata con il succo del limone. Spella gli scalogni, tritali e falli appassire a fiamma bassa in una padella con 30 g di burro, 2 cucchiaini di olio e la pancetta. Aggiungi i piselli, mescola e cuocili per qualche minuto.

Poi unisci i carciofi ben sgozzolati, sala, pepa e porta a cottura aggiungendo, se necessario, poca acqua; lascia intiepidire.

2 Sbatti le uova in una ciotola con sale e pepe, unisci il mix di piselli e carciofi, qualche rametto di timo sforbiciato e il parmigiano grattugiato.

3 Srotola il disco di brisée tenendo sotto la carta di dotazione e disponilo in una tortiera bassa di diametro inferiore alla brisée, in modo da ricoprirne il fondo e i bordi. Bucherella la pasta con i rebbi di una forchetta e unisci il ripieno preparato. Inforna la torta a 180° per 30 minuti o finché il composto si sarà rassodato e in superficie si sarà formata una crosticina dorata. Fai raffreddare, copri con pellicola e metti in freezer.

Giallo si conserva

FOTO DI MAURO PADULA



con la **pentola a pressione**

A CURA DI **SILVIA TATOZZI**

Spezzatino alla birra

 Preparazione **20 minuti**

 Cottura **25 minuti**

 Dosi per **4 persone**

800 g di polpa di manzo tagliata a cubotti - 400 g di carote - 1 cipolla - 500 ml di birra scura - timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

LA COTTURA TRADIZIONALE

In una casseruola fai rosolare le verdure e la carne come spiegato sopra, poi versa la birra e fai cuocere con il coperchio per 45 minuti, a fuoco bassissimo, aggiungendo, se necessario, un mestolo di acqua calda.

1 Raschia le carote, spuntale e tagliale a rondelle. Spella la cipolla e riducila a fettine molto sottili. Riunisci le verdure preparate nella pentola e falle rosolare con un filo d'olio per circa 5 minuti.

2 Unisci i cubotti di carne, falli rosolare su tutti i lati mescolando, insaporiscili con un pizzico di sale e una macinata di pepe; quando la carne sarà ben dorata su tutti i lati, irrorala con la birra. Chiudi la pentola con il coperchio e mettila su fiamma vivace: quando inizia a sibilare, abbassa il fuoco al minimo e fai cuocere per 20 minuti. Spegni e lascia sfogare il vapore.

3 Apri la pentola e regola di sale; preleva lo spezzatino e servilo caldo nei piatti individuali su un letto di polenta o di purè di patate; cospargi con foglie di timo.



passo
a passo

1



2



3



passo
a passo

1



2



3



COTTURA TRADIZIONALE

Lava le mele e privale del torsolo con l'apposito attrezzo. Mescola le albicocche tritate con i gherigli di noce, gli amaretti sbriciolati e lo zucchero di canna. Riempi il foro di ogni mela con il composto, sistemale in una teglia e cuocile in forno a 180° per 30 minuti.

Mele ripiene

✂ Preparazione **20 minuti**

🍳 Cottura **8 minuti**

🍷 Dosi per **4 persone**

4 mele Morgan - 4 stecche di cannella
- 50 g di albicocche disidratate
- 30 g di gherigli di noce - 3 amaretti
- 30 g di zucchero di canna - 1 limone non trattato - vino bianco - burro

1 Sciacqua le albicocche, mettile in una ciotola adatta al microonde, coprile di acqua e cuocile nel forno a 600 W per 4-5 minuti. Spezzetta intanto i gherigli di noce e sbriciola gli amaretti. Sgocciola le albicocche, tagliale a dadini e mescolale allo zucchero, alle noci e agli amaretti.

2 Lava le mele, asciugale, privale del torsolo con l'apposito levatorisoli senza arrivare fino in fondo e sbuccia solo la calotta. Preleva una scorzetta dal limone e spruzza la parte sbuccata delle mele con il succo dell'agrumo.

3 Riempi il foro delle mele con il mix preparato e disponile a cerchio in un contenitore per il microonde. Versa sul fondo 6 cucchiari di vino e 3-4 di acqua, poi unisci la scorzetta del limone. Fai fondere una noce di burro e spennellalo sulla parte sbuccata delle mele, copri con carta da forno e cuoci a 600 W per 8 minuti, ruotando il recipiente a metà cottura. Togli le mele dal forno e falle riposare per 3-4 minuti. Prima di servirle infila in ciascuna una stecca di cannella.



bontà dal **macellaio**

DI CRISTIANA CASSÉ

LO SAPEVI CHE...
DEBITAMENTE
STAGIONATO
O AFFUMICATO
DIVENTA
UN "SALUME"

Peso e prezzo

Può pesare da 250 a 500 g (nei maschi). Il prezzo varia da 20 a 35 euro al kg, secondo il tipo di allevamento (intensivo o tradizionale). La provenienza è spesso italiana o europea.



PETTO d'anatra

C'è una diffusa convinzione che si tratti di un cibo di ispirazione francese ma, anche se i cugini d'Oltralpe sono grandi estimatori di questa carne, la storia dimostra che gli etruschi già nel IX secolo a.C. la utilizzavano abitualmente: una **tradizione antica**, che si è poi diffusa in tutto il nord Italia. Il petto che troviamo oggi in commercio proviene in genere da **anatra muta, germano reale o incroci delle due specie**. È ricavato quasi sempre da animali allevati, perché le anatre selvatiche, che si trovano durante la stagione di caccia (autunno-inverno), vengono solitamente vendute intere. Il gusto è intenso ma non troppo selvatico, mentre le **carni sono molto magre e compatte**. Il petto d'anatra si prepara soprattutto in padella (più raramente alla griglia o brasato), a volte con una finitura in forno (vedi in alto a destra). È tradizione deglassare il fondo con succo di agrumi, liquori o aceto balsamico.

consigli
utili

COTTURA da chef

Molti chef, per assicurare maggior morbidezza, fanno un passaggio in forno dopo la rosolatura in padella. Vuoi imitarli? Incidi la pelle con tagli diagonali senza intaccare la carne (migliorerà la cottura), non unire condimenti (il grasso della pelle è sufficiente), rosola il petto in una padella con fondo spesso sempre a partire dalla pelle (4 minuti), poi giralo (3 minuti), infine salalo, pepalo e infornalo con la pelle verso l'alto a 100° per 10 minuti. Fallo riposare avvolto in alluminio per 5 minuti e poi taglialo di sbieco. Conserva il fondo per rosolare delle patate.

il taglio

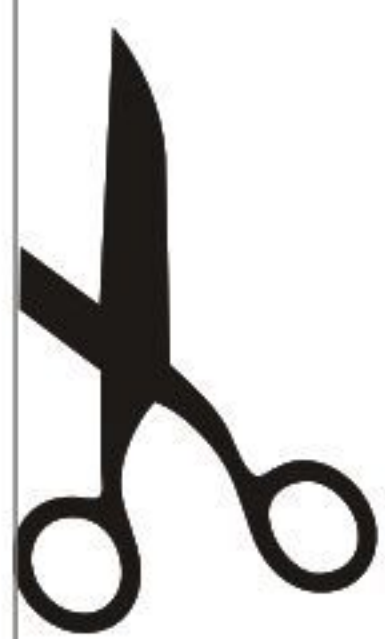
Si estende dal sotto collo fin quasi alle zampe. Rappresenta un terzo della parte edibile.



159

CALORIE PER ETTO

Potere energetico basso (senza pelle), tante proteine nobili e vitamine A e PP; ottima la quantità di ferro biodisponibile. Una carne indicata per tutti e, in particolare, per bambini e donne in gravidanza.



Con clementine al Porto rosso

Preparazione 15 minuti

Cottura 15 minuti

Dosi per 4 persone

2 petti d'anatra di 400 g l'uno
- 4 clementine - 2 dl di succo
di clementine - 1 cucchiaio
di miele d'arancio - 2 chiodi
di garofano - 2 foglie di alloro
- 1 bicchiere di Porto rosso
- sale - pepe

Sbuccia le clementine al vivo e tagliale in quarti. Incidi la pelle dei petti d'anatra con tagli diagonali o a griglia. Scalda una padella, unisci i petti dalla parte della pelle e cuocili per 5 minuti. Salali, girali e prosegui la cottura per 4 minuti. Togli i petti dalla padella e avvolgi ciascuno in un foglio di alluminio.

Aggiungi il miele, i chiodi di garofano, l'alloro e il succo di clementine e lascialo ridurre per 1 minuto. Unisci le clementine, sfuma con il Porto e fai addensare il sugo finché assumerà una consistenza sciropposa; regola di sale e pepa.

Metti i petti nuovamente in padella e falli insaporire nel condimento. Sgocciolali su un tagliere, tagliali a fette spesse in diagonale e disponili nei piatti. Nappali con il sugo, aggiungi le clementine e servi.



Ai frutti di bosco sciropati

Preparazione 30 minuti

Cottura 20 minuti

Dosi per 4 persone

2 petti d'anatra
di 400 g l'uno
- 450 g di frutti
di bosco misti
- 1 limone
- 2 cucchiai
di zucchero
- 2 spicchi d'aglio
- rosmarino
- timo - salsa
Worcestershire
- 1 bicchiere di
vino bianco - burro
- sale - pepe



1

Lava i frutti di bosco e mettili in una padella con lo zucchero e il succo di 1/2 limone e cuocili a fuoco vivo per 5 minuti scarsi, in modo che siano glassati ma non sfatti. Sgocciolali con un mestolo forato e tienili da parte in una ciotola. Filtra il fondo di cottura attraverso un colino, così da eliminare eventuali semi e fallo restringere a fuoco basso finché risulterà sciropposo; tienilo in caldo.



2

Incidi i petti l'anatra con tagli diagonali o a griglia. Scalda una padella, unisci i petti dalla parte della pelle e cuocili per 5 minuti. Aggiungi un po' di timo e rosmarino, l'aglio spellato e schiacciato e qualche goccia di Worcestershire. Sala i petti, girali e prosegui la cottura per 4 minuti; regola di sale e pepa. Togli i petti dalla padella e lasciali riposare avvolgendo ciascuno in un foglio di alluminio.



3

Elimina buona parte del grasso dalla padella, sfuma con il vino e fai ridurre il fondo per 30 secondi. Poi filtralo e montalo sbattendolo con una forchetta e aggiungendo 3-4 fiocchetti di burro, uno alla volta. Affetta il petto d'anatra di sbieco, disponilo in un piatto da portata, nappalo con l'intingolo e poi irroralo con lo sciroppo di frutti di bosco. Unisci anche i fruttini tenuti da parte sovrapponendoli solo in parte alla carne e servi.



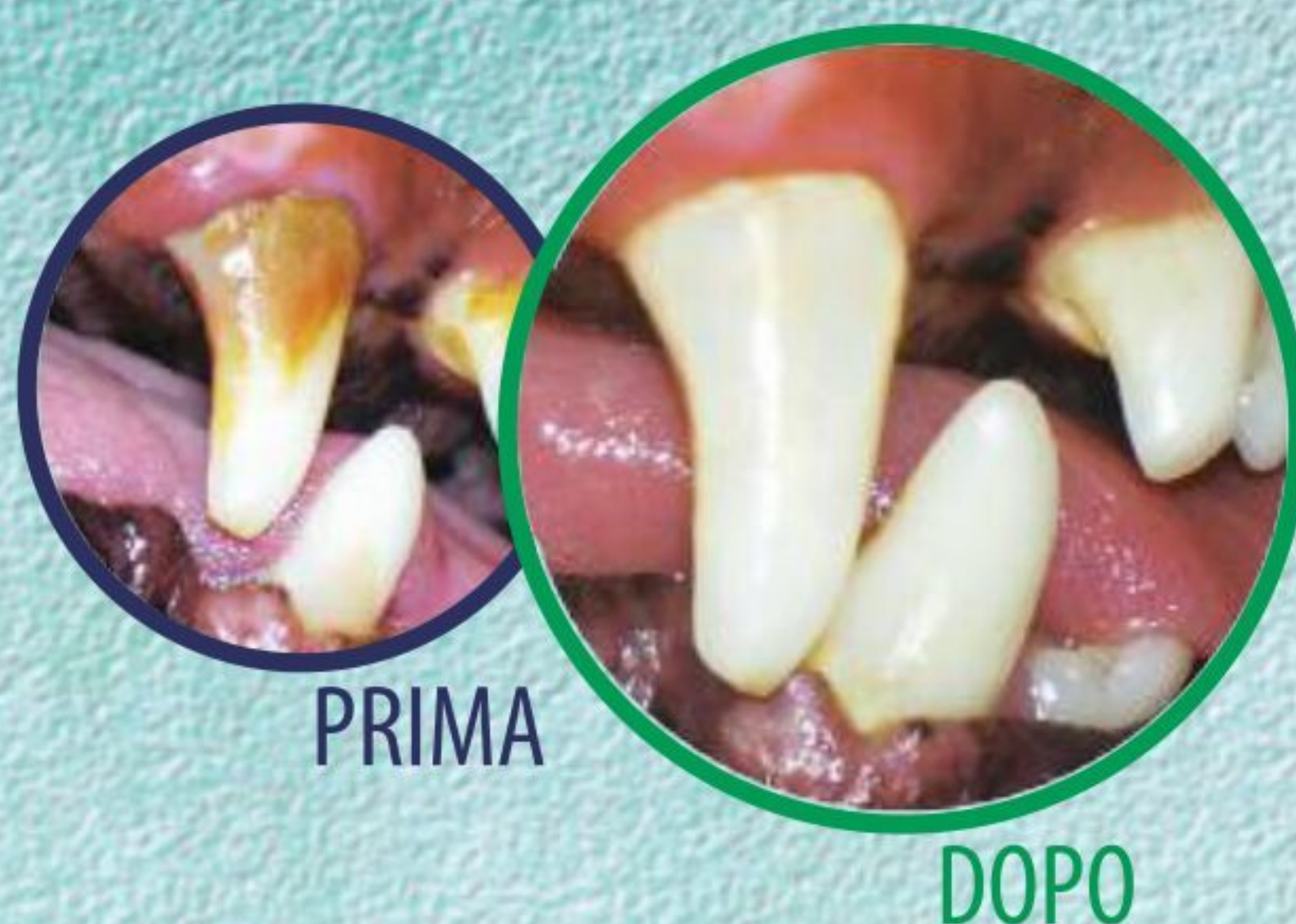
**Fresh Breath: la linea di prodotti innovativi
che favoriscono l'eliminazione del tartaro e dell'alitosi
dei tuoi "compagni di vita", cane e gatto**

Naturally Green
TROPICLEAN
fresh breath
made easy!

da poter utilizzare
anche dopo la pratica
della detartrasi
in forma preventiva
per la riformazione
del tartaro



Fresh Breath Teeth Gel 118ml
elimina il tartaro
senza l'uso dello spazzolino



Fresh Breath Oral Care Kit
elimina il tartaro
con l'ausilio dello spazzolino

Funziona anche senza l'uso dello spazzolino, seguire le indicazioni riportate nelle confezioni

Nei migliori negozi di animali e farmacie veterinarie

Distribuito in Italia da



Pets Fitness

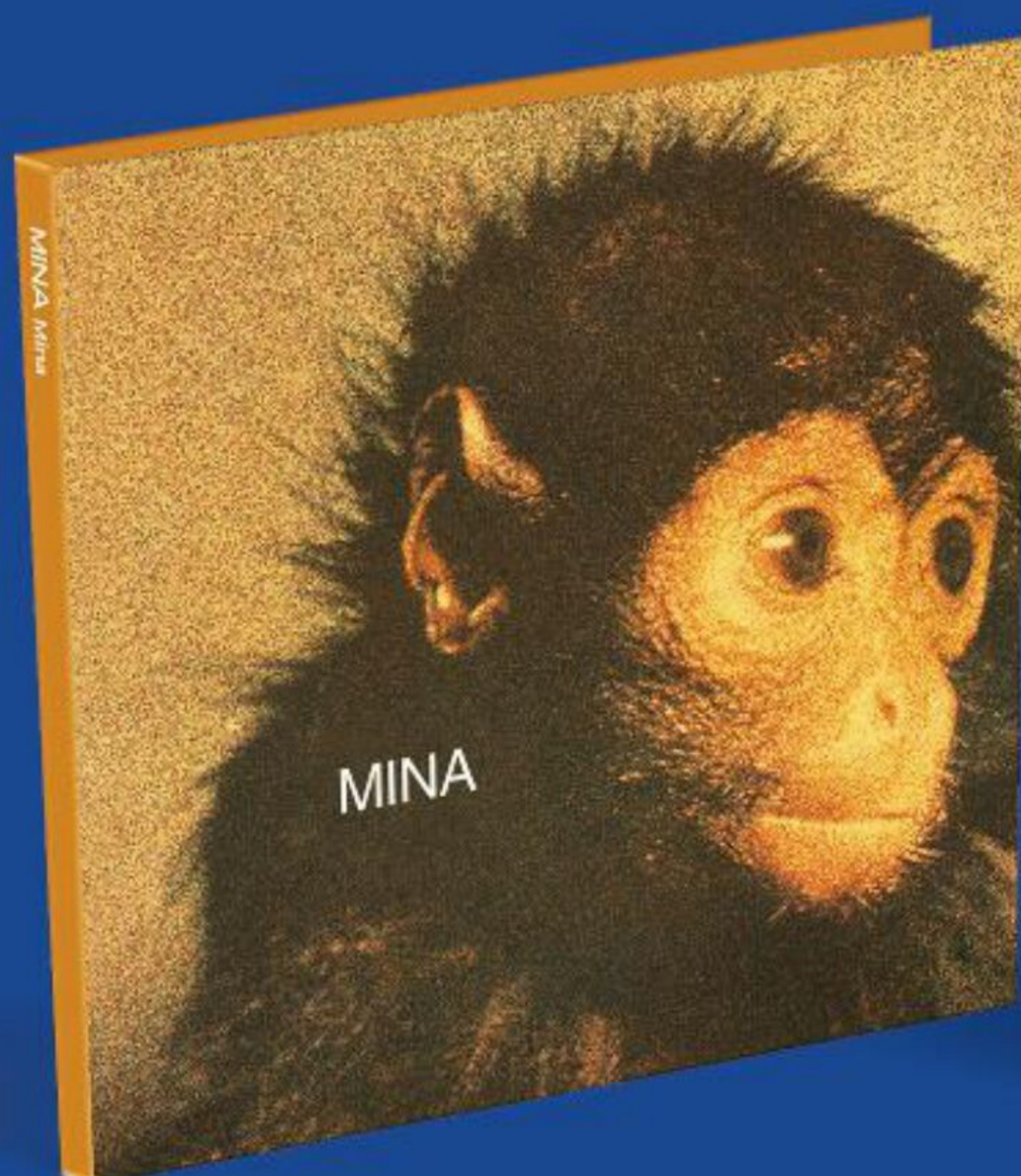
www.petsfitness.com





LA MUSICA DI IERI. DI OGGI. DI DOMANI.

30 album, 30 anni di capolavori musicali assoluti. Opere indimenticabili interpretate da artisti che hanno lasciato il segno nella grande musica italiana e che continuano a farlo.



MINA, pubblicato nel 1971, è uno degli album più iconici della grande interprete della musica italiana. Contiene GRANDE, GRANDE, GRANDE, E PENSO A TE, AMOR MIO e molti altri intramontabili successi.



FORMATO
MAXI DIGIPACK
E ARRICCHIMENTI
EDITORIALI
INEDITI

12^a uscita CD + Libretto

Mina - Mina

A SOLI € 9,99*

IN EDICOLA CON



Scopri la collana completa su mondadoriperte.it

Opera composta da 30 uscite, ciascuna a € 9,99 prezzo rivista esclusa. L'editore si riserva la facoltà di variare il numero delle uscite periodiche complessive, nonché di modificare l'ordine, sequenza e/o i prodotti allegati alle singole uscite, comunicando con adeguato anticipo i cambiamenti che saranno apportati al piano dell'opera.

- | | |
|---------------------------|--|
| 1 E PENSO A TE | 8 AMOR MIO |
| 2 CAPIRÒ (I'LL BE HOME) | 9 AL CUORE NON COMANDI MAI
(PLUS FORT QUE NOUS) |
| 3 LE FARFALLE NELLA NOTTE | 10 SOMETHING |
| 4 NON HO PARLATO MAI | 11 VACANZE |
| 5 SENTIMENTALE | 12 MI FAI SENTIRE COSÌ STRANA |
| 6 ALFIE | |
| 7 GRANDE, GRANDE, GRANDE | |

dal mare in **pesccheria**

DI PAOLA MANCUSO

LO SAPEVI CHE...

ERA IL MENO PREGIATO,
USATO DAI PESCATORE PER
FARE LA ZUPPA IN BARCA



triglie piccole, prezzo ok

Scegli triglie di piccola taglia: sono più economiche di quelle grandi e nelle zuppe hanno ugualmente un'ottima resa.

pesce da zuppa

Secondo la tradizione, le zuppe di mare utilizzavano soprattutto i cosiddetti pesci "da lisca", caratterizzati da polpa saporita, ma ricca di spine e scarto. Con il tempo, si sono aggiunte specie più pregiate, ma i pesci "poveri" sono rimasti comunque un ingrediente di base. Irrrinunciabile è la **gallinella**, soprattutto se di piccole dimensioni; ha una grossa testa corazzata (utile per il fumetto) e carni bianche e sode. Anche la **triglia di scoglio** è un must per l'ottimo gusto, nonostante le numerose squame e spine. A queste si aggiungono poi il **merluzzetto**, una specie di piccola taglia presente nei nostri mari, dalle carni bianche e saporite, e la **rana pescatrice** (o coda di rospo), pregiata e apprezzata per la polpa compatta, di sapore delicato e magra, con uno scarto minimo (ha un unico osso centrale), che si può acquistare in tranci.

consigli
utili

scarti PREZIOSI

Quando pulisci i pesci interi, non buttare teste e lisce: falle tostare in una casseruola con un trito di cipolla, carota e sedano e un goccio d'olio, allunga con acqua e fai sobbollire per circa 40 minuti. Otterrai un saporito brodo ristretto che servirà, filtrato, per portare a cottura la preparazione.

Se avanza, lo puoi surgelare a cubetti e utilizzare per preparare salse di pesce o risotti di mare.

la cottura

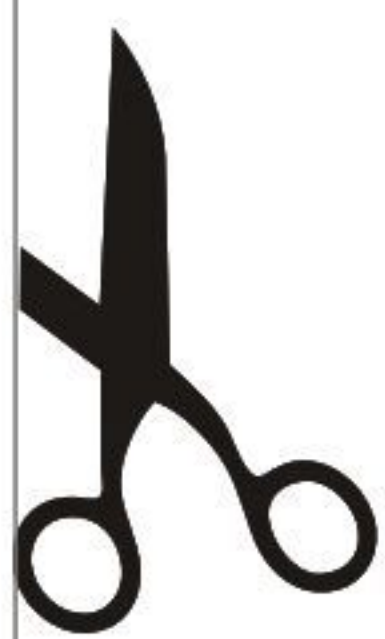
Metti nella pentola prima i pesci interi, più sodi e grassi, poi, se la ricetta lo prevede, i molluschi (come seppie e calamari) e per ultimi i frutti di mare come cozze e vongole.

13

Sono le varietà di pesce che, secondo la tradizione, deve comprendere il brodetto all'anconetana. Per alcuni, il numero è legato ai partecipanti all'Ultima Cena, per altri è legato alle 13 cannelle della fontana del Calamo, tra i monumenti simbolo di Ancona.

lo scorfano

È un altro pesce considerato tra i migliori da zuppa, da utilizzare in alternativa alla gallinella. Ha molte creste e aculei, per questo occorre un po' di cautela nel pulirlo.



Brodetto di Fano

🔪 Preparazione 15 minuti

🕒 Cottura 45 minuti

🍷 Dosi per 4 persone

1,5-2 kg di pesce eviscerato e senza pelle (4 seppioline - 4 mazzancolle - 4 gallinelle - 4 triglie - 2 scorfani - 2 tranci di rana pescatrice - 200 g di cozze - 200 g di vongole pulite e spurgate) - 500 g di passata di pomodoro - aceto bianco - 2 spicchi d'aglio - 1/2 cipolla - prezzemolo tritato - pane casereccio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Scalda 4 cucchiaini d'olio in un ampio tegame e rosola l'aglio spellato e la cipolla tritata. Unisci 1 cucchiaino di prezzemolo tritato e, dopo un paio di minuti, 2 cucchiaini di aceto; lascialo sfumare e versa la passata.

Aggiungi i pesci partendo dai più sodi. Comincia con le seppioline e falle cuocere coperte per 20 minuti. Poi unisci il resto dei pesci interi o a metà in base alla dimensione, tenendo per ultime le mazzancolle, le cozze e le vongole.

Fai cuocere il tutto per altri 20 minuti, senza mescolare, ma scuotendo il tegame di tanto in tanto e versando poca acqua, se necessario. Completa con una manciata di prezzemolo tritato, 1 cucchiaino d'olio, sale e pepe. Servi il brodetto con il pane a fette leggermente tostate.



Bouillabaisse sprint

🔪 Preparazione 10 minuti

🕒 Cottura 20 minuti

🍷 Dosi per 4 persone

400 g di tranci di pescatrice già spellati - 400 g di filetti di scorfano - prezzemolo - 3 foglie di alloro - timo - 4 cucchiaini di soffritto pronto surgelato - 1 spicchio d'aglio - 4 pomodori pelati - la scorza grattugiata di 1 arancia non trattata - 1/2 dl di liquore all'anice - 4 fette di pane casereccio - 1 bustina di zafferano - olio extravergine di oliva - sale - pepe



STEP BY STEP



1

Scalda un filo d'olio in un'ampia padella e rosola su entrambi i lati i tranci di pescatrice e i filetti di scorfano. Sala, pepa, toglì i pesci e tienili da parte. Nella stessa padella fai soffriggere, con ancora un filo d'olio, il soffritto pronto e l'aglio spellato. Unisci i pelati spezzettati, l'alloro, la scorza d'arancia, il timo e il prezzemolo tritati grossolanamente. Prosegui la cottura per qualche minuto.



2

Aggiungi nella padella con il condimento i trancetti di pescatrice e i filetti di scorfano tenuti da parte. Regola di sale, pepa, poi bagna con il liquore all'anice e con lo zafferano stemperato in 2 cucchiaini d'acqua calda.



3

Taglia le fette di pane in 2-3 pezzi e falli tostare su entrambi i lati su una bistecchiera. Salali leggermente, irrorali con un filo d'olio e servili con la bouillabaisse.



IL SEGRETO *delle* PIETRE

UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA
DELLE GEMME E DELLE LORO
PROPRIETÀ



UNA COLLEZIONE RICCA DI ENERGIA POSITIVA

Entra nel magico mondo della cristalloterapia e della meditazione in compagnia della gemmologa Chiara Piussi, che ti guiderà alla scoperta del rapporto tra le pietre, la loro energia e la tua persona.

LA 3° USCITA
QUARZO ROSA + FASCICOLO
in edicola dal 12 gennaio
a solo **€7,99***



**NON PERDERE DAL 12 GENNAIO
L'ESCLUSIVO COFANETTO
PER CUSTODIRE LE TUE GEMME**.**

In edicola o su mondadoriperte.it

Prezzo rivista esclusa. Da vendersi esclusivamente in abbinamento al numero in edicola di TV Sorrisi e Canzoni o Donna Moderna. Il Segreto delle Pietre n. 3 €7,99+ Tv Sorrisi e Canzoni €1,50= €9,49; Il Segreto delle Pietre n. 3 €7,99+ Donna Moderna €1,50= €9,49. La collezione è composta da 60 uscite. Prezzo prima uscita €1,00, prezzo seconda uscita €2,99*, prezzo uscite successive €7,99* (salvo variazioni dell'aliquota fiscale). L'Editore potrebbe essere obbligato per ragioni tecniche a cambiare l'ordine delle uscite. L'Editore si riserva anche il diritto di proporre alcune uscite aggiuntive rispetto al piano iniziale dell'opera, al solo scopo di arricchire la qualità e il pregio. Qualsiasi variazione sarà comunicata nel rispetto delle norme vigenti previste dal Codice del Consumo (D.lgs. 206/2005). **Il cofanetto è venduto separatamente. Cofanetto €16,99+Donna Moderna (o Tv Sorrisi e Canzoni) €1,50= €18,49

"Non avrei mai indovinato cosa ci fosse in questi rossi involtini, ma poi ho letto la ricetta, l'ho cucinata e mi sono goduta una fantastica sorpresa."

Prodotto e realizzato da
Stile Italia Edizioni srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e Daniela Arsuffi

REDAZIONE
Enza Dalessandri
caporedattore

Barbara Galli
caporedattore

Livia Fagetti
caporedattore

Cristiana Cassé
caposervizio

Alessandro Gnocchi
caposervizio

Monica Pilotto
vicecaposervizio

Silvia Bombelli

Daniela Falsitta

Silvia Tatozzi

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
caporedattore

Susanna Meregalli

Silvia Viganò

Patrizia Zanette

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
responsabile

Paolo Riosa
ricerca fotografica

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone,
Marina Cella,
Monica Cesari Sartoni,
Claudia Compagni,
Daniela Malavasi,
Paola Mancuso,
Antonella Pavanello,
Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi

FOTO
Sonia Fedrizzi,
Maurizio Lodi,
Mauro Padula,
Archivio Stile Italia Edizioni

STYLIST
Laura Cereda,
Stefania Frediani

"Fanno da secondo o antipasto, queste polpettine di tacchino speziate che vorrai intingere più e più volte nel loro dip cremoso. Buonissime!"

"Questa tortilla è un vero passepartout: è vegetariana e adatta anche ai celiaci. Ma, soprattutto, è buonissima: l'ho preparata per le amiche e ci ha tirato su l'umore!"

"È la macinatura fioretto a rendere la farina di mais perfetta per le crespelle. Farcite di zucca e brie, sono diventate una saporita teglia d'oro".

NEL
PROSSIMO
numero
IN EDICOLA IL
13 FEBBRAIO

31 modi

BIETOLE, SPINACI, CATALOGNA

Tre versatili verdure a foglia da provare nei primi, nei contorni e negli antipasti: nuove interpretazioni e grandi classici.

I gusti del "fumo"

Con l'aggiunta di speck, provola, pancetta o salmone affumicati, crei otto paste pronte in 30 minuti.

ARROSTI DI MANZO

Come sfruttare i tagli più convenienti in secondi succulenti ed economici: dal reale alla punta di petto, dal girello di spalla al pesce

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE

via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.

DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA - Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista. Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Mondadori Media S.p.A.. Per effetto di tale cessione, Mondadori Media S.p.A. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Mondadori Media S.p.A., che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation - "GDPR"). Trattandosi di una cessione intra-gruppo i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate dal Gruppo Mondadori e, in particolare, Mondadori Media S.p.A. tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati ad oggi trattati da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo, quindi, a prendere visione dell'informativa sul trattamento dei dati personali resa da Mondadori Media S.p.A. ai sensi dell'articolo 14 del GDPR visitando il sito internet www.abbonamenti.it/privacyex14mm
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a Press-Di Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.

CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ Mediamond Sp.A. Palazzo Cellini - Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000. © 2017 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Milano. Tutti i diritti di proprietà letteraria e artistica riservati. Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono. Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017. Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

**COME DICEVA
MIA NONNA
IN CUCINA
CI VOGLIONO
3 CUOCHI**



**3 CUOCHI UNISCE TRE GENERAZIONI
NEL SEGNO DELLA QUALITÀ
DAL 1935**

*Fabrizia,
la Regina dello stile*

📷 pera_angys 📷 cosa_mi_metto



Per essere regale non è necessaria una corona tempestata di diamanti: basta indossare l'abito giusto. Una regina come te, che sa sempre trovare il look più adatto, è perfetta in ogni occasione. Proprio come **Angys, la regina delle pere**: con la sua polpa succosa e le sue eccellenti proprietà nutritive è perfetta come spuntino e non si ossida quando la usi per le tue ricette.

L'autentica regina delle pere, che si riconosce al primo assaggio.


Angys®
La Regina delle Pere

www.angys.net